



Luigi Mondo e Stefania Del Principe



# L'OLIO DI COCCO

Una miniera di salute e bellezza

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Luigi Mondo e  
Stefania Del Principe

# L'OLIO DI COCCO

Una miniera  
di salute e bellezza



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Luigi Mondo e Stefania Del Principe

L'olio di cocco

Copyright © 2017 Edizioni Il Punto d'Incontro

Prima edizione italiana pubblicata nel marzo 2017 da Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, [www.edizionilpuntodincontro.it](http://www.edizionilpuntodincontro.it)

Finito di stampare nel marzo 2017 presso la tipografia CTO, via Corbetta 9, Vicenza.

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-392-4

Crediti immagini: in copertina Aedka Studio; p. 2 Rawpixel.com/Shutterstock.com; p. 3 Rina Oshi/Shutterstock.com; p. 8 Zamurovic Photography/Shutterstock.com; p. 12 Le\_Mon/Shutterstock.com; p. 13 Everett Historical/Shutterstock.com; p. 14 Sanit Fuangnakhon/Shutterstock.com; p. 17 omers/Shutterstock.com; p. 18 Africa Studio/Shutterstock.com; p. 20 Grezova Olga/Shutterstock.com; p. 22 vipman/Shutterstock.com; p. 26 Elena Veselova/Shutterstock.com; p. 30 Olexandr Taranukhin/Shutterstock.com; p. 34 Katja Gerasimova/Shutterstock.com; p. 44 JPC-PROD/Shutterstock.com; p. 46 Robert Adrian Hillman/Shutterstock.com; p. 48 Africa Studio/Shutterstock.com; p. 54 ostill/Shutterstock.com; p. 59 artjazz/Shutterstock.com; p. 62 Pixeljoy/Shutterstock.com; p. 67 Dmytro Gilitukha/Shutterstock.com; p. 69 Dmytro Gilitukha/Shutterstock.com; p. 70 MaraZe/Shutterstock.com; p. 76 mongione/Shutterstock.com; p. 78 Roman Samborskyi/Shutterstock.com; p. 84 haveseen/Shutterstock.com; p. 86 Lesinka372/Shutterstock.com; p. 90 Valentina Proskurina/Shutterstock.com; p. 94 MorganStudio/Shutterstock.com; p. 99 AS Food studio/Shutterstock.com; p. 100 Valentina Proskurina/Shutterstock.com; p. 103 spline\_x/Shutterstock.com; p. 104 marilyn barbone/Shutterstock.com; p. 106 Volosina/Shutterstock.com; p. 110 HandmadePictures/Shutterstock.com; p. 112 Africa Studio/Shutterstock.com; p. 114 Maks Narodenko/Shutterstock.com, Anastasia\_Panait/Shutterstock.com, Anna Kucherova/Shutterstock.com; p. 115 Tim UR/Shutterstock.com; p. 116 HandmadePictures/Shutterstock.com; p. 118 Brent Hofacker/Shutterstock.com; p. 120 YuliiaHolovchenko/Shutterstock.com; p. 122 alejandros dans neergaard/Shutterstock.com.

# Indice

<b>Introduzione .....</b>	<b>9</b>
<b>1. Palma da cocco, una delle piante più antiche della storia.....</b>	<b>11</b>
Come si diffusero le palme da cocco .....	12
Faccia da scimmia? .....	12
<b>2. La palma da cocco, oggi .....</b>	<b>15</b>
È possibile coltivare la palma da cocco? .....	15
Curiosità sul cocco.....	16
Non solo olio: il latte di cocco.....	18
Il latte di cocco in cucina .....	19
<b>3. L'estrazione dell'olio di cocco .....</b>	<b>21</b>
Come estrarlo a livello casalingo con tre metodi differenti ..	22
Come ricavare l'olio di cocco partendo dal frutto.....	23
La preparazione dell'olio di cocco fai da te è sempre pura?..	24
Ricavare l'olio di cocco partendo dalla polpa disidratata ...	25
Come ricavare l'olio di cocco per ebollizione .....	27
<b>L'OLIO DI COCCO: USI E BENEFICI</b>	
<b>4. L'olio di cocco e le sue componenti.....</b>	<b>31</b>
Olio di cocco: amato anche dalle star.....	31
Perché è importante scegliere olio di cocco "vergine".....	32

Cosa contiene l'olio di cocco .....	34
Zero colesterolo.....	35
Cos'è l'acido laurico.....	35
Acido grasso essenziale per la salute?.....	36
L'acido laurico previene il cancro?.....	37
Perché i grassi a catena media sono migliori di altri.....	39
La diversa metabolizzazione degli acidi grassi a catena media.	40
I benefici dei trigliceridi a catena media .....	43
<b>5. Benefici per la salute e ricerche scientifiche sull'olio di cocco .....</b>	<b>45</b>
L'olio di cocco riduce il grasso addominale.....	45
Brucia più velocemente le calorie .....	47
Si ha meno appetito.....	48
L'olio di cocco è meglio di altri oli vegetali.....	49
L'olio di cocco può mitigare i sintomi dell'Alzheimer.....	50
Un potente anticarie .....	52
Mantiene in forma cuore e arterie.....	53
Massimi benefici per atleti e sportivi .....	54
Mantiene la prostata in ottima salute .....	55
Riduce l'ipertensione .....	56
Perché i pareri sul suo utilizzo sono contrastanti?.....	57
Suggerimenti pratici per ritrovare salute, benessere e peso forma con l'uso dell'olio di cocco .....	58
<b>6. Gli utilizzi della medicina orientale .....</b>	<b>63</b>
Olio di cocco, il rinfrescante naturale.....	64
Ottimo nei massaggi per gli individui pitta .....	65
Applicato sulla testa può aiutare a rilassarsi .....	66
Lo Shirodhara con l'olio di cocco.....	68
I benefici dell'oil pulling.....	70
Stessi effetti della clorexidina.....	74
<b>7. L'utilizzo cosmetico dell'olio di cocco.....</b>	<b>77</b>
Nutre a fondo la pelle.....	78
Cura i capelli secchi e sfibrati.....	79

Rinforza anche le unghie .....	80
Come ingrediente aggiuntivo negli shampoo .....	81
Spray lucidante per capelli .....	82
Un dentifricio naturale .....	82
L'olio che protegge dai danni del sole .....	83

**8. L'olio di cocco in cucina:  
perché preferirlo ad altri oli vegetali .....** 87

Per friggere, butta gli oli di mais e scegli quello di cocco..	88
L'olio di cocco è eccellente per le preparazioni dolciarie....	90
Sostituisce il burro.....	91
Adatto anche ai vegani.....	92

**LE RICETTE**

**9. Ricette cosmetiche per sfruttare  
al massimo i benefici dell'olio di cocco.....** 95

**10. Ricette culinarie con l'olio di cocco.....** 109

Ricette salate.....	111
Ricette dolci .....	119

**Nota sugli autori .....** 125





## Introduzione

In questi ultimi anni si sta assistendo, sempre più, a una rivalutazione di metodi naturali che includono complementi alimentari e in genere anche alimenti funzionali, ossia dotati di proprietà benefiche per l'organismo. Tra questi, si parla molto dell'olio extravergine di oliva (o EVO), tipico dell'ambiente mediterraneo e del nostro Paese. Trattando così di oli buoni e salutari, spesso però si dimentica che ci sono alternative all'EVO altrettanto valide e sane che meritano di essere prese in considerazione. L'olio di cocco è una di queste.

Si tratta di un alimento-medicamento il cui utilizzo è noto da millenni, specie nei paesi asiatici. Il frutto da cui si estrae – la noce di cocco – infatti cresce nei posti caldi del nostro pianeta. Molte delle sue particolari caratteristiche sono del resto rese possibili grazie ad alcuni componenti essenziali che si formano solo con l'esposizione alle alte temperature. Ma non solo: poiché la Natura sa sempre quello che fa, non deve stupire sapere che tali componenti abbiano anche lo scopo di

contrastare gli effetti nocivi di un calore intenso.

L'olio di cocco, così conosciuto e apprezzato nei luoghi d'origine, nel nostro Paese deve ancora fare i conti con la predominanza di altri oli più famosi e diffusi – come è normale che sia – che fanno tra l'altro parte di una delle diete più famose al mondo: la mediterranea. Eppure l'olio di cocco è molto più che un mero prodotto esotico, magari da relegare alla preparazione di qualche piatto o rimedio estemporaneo. È invero un prodotto eccezionale sia dal punto di vista nutrizionale che cosmetico. È adatto alla preparazione di numerosi cibi – non solo dolci – e si presta a infiniti utilizzi. Questo libro vuole essere una guida alla scoperta dei suoi benefici e usi, lasciando la piena libertà al lettore di sperimentare nuovi, salutari o curiosi impieghi.



1.

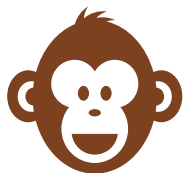
## Palma da cocco, una delle piante più antiche della storia

L'albero di palma da cocco, dal cui frutto si estrae l'olio di cocco, è una tra le piante più grandi che crescono al mondo. Il suo fusto, infatti, può arrivare a ben ottanta metri di altezza, con un diametro di settanta centimetri alla base. Inoltre, si tratta di un albero relativamente longevo, se si tiene presente che la lunghezza media della sua vita è simile a quella di un essere umano. Ma l'aspetto più curioso riguarda le sue origini. Molte teorie lo ritengono infatti essere uno degli alberi più antichi della storia. A conferma di tale tesi ci sarebbero alcuni ritrovamenti fossili in India e Australia datati oltre 50 milioni di anni fa. Nonostante ciò, si ritiene che in altri continenti del nostro pianeta la pianta esistesse ancora prima. La palma da cocco fece quindi la sua comparsa sulla Terra ben prima degli esseri umani. Va da sé, tuttavia, che per mezzo dell'uomo sia riuscita a diffondersi piuttosto velocemente anche in altri luoghi, oltre a quelli di naturale origine.

## Come si diffusero le palme da cocco

In realtà nessuno conosce con certezza il meccanismo di diffusione delle piante da cocco, tuttavia vi sono alcuni studiosi che ritengono che buona parte del lavoro sia stato espletato dai Polinesiani, che le trasportavano con le loro imbarcazioni. In realtà, se ci si pensa bene, il guscio del frutto si presta a numerosi utilizzi, anche come contenitore naturale per alimenti. È forse questo il motivo che ha permesso di farlo conoscere – e successivamente diffondere – anche in altre terre? Di certo vi è il lungo periodo di tempo che ci è voluto prima che il cocco potesse essere apprezzato e utilizzato anche dalla popolazione europea. Fu, infatti, dopo l'anno Mille – precisamente con la *scoperta dell'America* – che il frutto cominciò a essere menzionato e poi esportato nei vari paesi oltreoceano. Furono poi i portoghesi e gli spagnoli a esplorare l'America meridionale intorno al 1500 e a favorirne la diffusione.

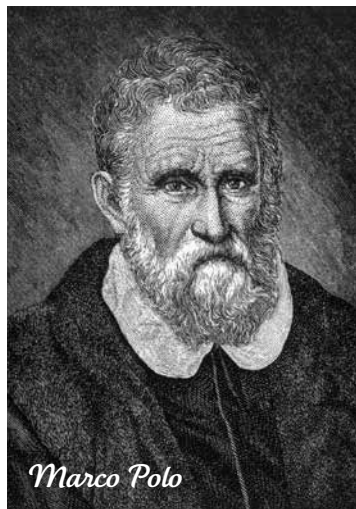
## Faccia da scimmia?



Il primo nome conferito a questo particolare frutto fu *coco*, il cui significato è sostanzialmente *faccia da scimmia*. Il motivo del curioso nome è molto semplice da spiegare: nella noce

di cocco si trovano delle strane formazioni, simili a tacche, che ricordano in minima parte l'aspetto del primate. Una leggenda che ruota intorno al cocco vuole il frutto somigliante a un cranio e forse a causa di questa peculiarità alcune antiche popolazioni l'offrivano agli dèi come una sorta di sacrificio umano, sostituendo la testa umana con quella della palma. Ma questa non è l'unica credenza in merito. In alcune aree del nostro pianeta, si ritiene che per far sì che un matrimonio funzioni correttamente si debba far ruotare una noce di cocco accanto allo sposo e, dopo averla rotta, spargere vari pezzettini nei punti cardinali. Tutto ciò avrebbe la funzione di scacciare gli spiriti maligni.

Per capire invece se una persona malata poteva guarire, si interrogava il frutto facendolo ruotare vicino al paziente. Se la noce si fermava con la punta direzionata a est sarebbe guarita; a ovest sarebbe morta. Documenti relativi alla pianta si trovano anche in alcuni papiri egizi datati circa tremila anni fa o nei testi greci dei primi secoli dopo Cristo. Più recentemente, il cocco viene menzionato da Marco Polo ne *Il Milione*.



*Marco Polo*