

Els sabors del món

4a
edició



2#

Coco

(*Cocos nucifera* L.)

Parts consumides: llavors, llucs tendres, saba i flors

Descripció

El cocoter (*Cocos nucifera*) és una palmera de la família de les arecàcies, que es conrea o apareix de manera espontània a tots els països tropicals. El fruit s'anomena coco o nou de coco, tot i que en realitat en termes botànics es tracta d'una drupa. És una palmera de grans dimensions que pot arribar als 30 metres d'alt. Posseeix tres o més fulles molt grans que poden arribar a mesurar 6 metres de llarg. Floreix i fructifica al llarg de tot

l'any segons la localitat. La grana jove està plena d'aigua coneguda com a aigua de coco. La llet de coco, molt més greixosa, s'obté esprenent la part comestible ratllada. Hi ha moltes varietats de cocoters diferents, amb gran variabilitat de mida, color i forma del fruit.

El cocoter té moltes aplicacions. A banda dels usos alimentaris també s'usen les fulles i el tronc per a la construcció rural. La fibra de coco s'utilitza com a aïllant i en horticultura com un bon substitut de la torba. També són coneguts multitud d'usos medicinals tant del fruit com d'altres parts del cocoter. El suc o llet de coco té sucres, fibra, proteïnes, antioxidants i minerals que constitueixen una beguda isotònica que, a banda de l'ús gastronòmic, s'ha utilitzat com a mitjà de cultiu de plantes en laboratori ja que és estèril (fins que s'obre). Abans que maduri la llavor, trobem al seu interior la llet de coco, que és diürètica i bona contra els cucs intestinals. La mantega de coco es fa servir per reparar la pell. La carn del coco és discretament laxant i s'empra per fabricar un xarop pectoral.

Entre fogons

El coco és un element importantíssim en la gastronomia de molts països de les zones tropicals arreu del món. S'utilitza bàsicament per a l'alimentació en forma de fruit, d'oli o d'una mantega molt digestiva recomanada per fer dieta alimentària. També es pot menjar el margalló de la palma, tot i que si es fa així la palmera mor. A diversos països asiàtics i africans se'n fan begudes (fermentades o no) a partir de la saba de la planta i, en alguns casos, de les flors.



Origen geogràfic:
**sud-est asiàtic,
Indonèsia
i Oceania**

Ric en:

La llet de coco té fins a un 2 % de derivats de sucres, àcids orgànics i aminoàcids, entre d'altres. En canvi, la copra (polpa seca) té fins a un 65 % de greixos (molts dels quals saturats), sucres, fibra dietètica, minerals i, en menor quantitat, vitamina D i proteïnes. Finalment, a la pell del coco (la part més fosca i dura) trobem principalment tanins.

Aliments similars

Nou del Brasil, nou i llucs tendres d'altres palmeres

Sabies que...

El mot coco sembla que prové del nom portuguès coco, una mena de papu per espantar els nens (també existent en castellà i present en l'expressió «¿Què viene el coco!»)?

Aquest nom, que apareix escrit per primera vegada el 1555, s'associa a l'aparència d'una cara formada pels tres porus que es troben a la base de la llavor.

Organitza:

**FONDO
COMERC**

Amb la col·laboració de:



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA

Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis

