



# Olio di cocco

## grasso speciale

● foto di Laila Pozzo

**Ancora poco presente** nella nostra cucina, l'olio di cocco ha delle caratteristiche tutte sue. Per questo entra nella **preparazione di dolci naturali** e perfino leggeri

*Si sente sempre più spesso parlare dell'olio di cocco come ingrediente non solo di cosmetici ma anche per l'uso in cucina. Paola Galloni ha ideato la golosa ricetta della cheesecake che vedete a fianco, mentre Marina Ottaviani, il 'nostro' medico dietologo, ce ne parla dal punto di vista nutrizionale.*

L'olio di cocco è composto all'87% da grassi saturi. Comunemente si ritiene che questi grassi siano dannosi per la salute: nell'olio di cocco, però, oltre il 60% dei grassi saturi è a catena media (MCT). Questo tipo di grassi saturi non ha bisogno di essere emulsionato dai sali biliari, ma viene assorbito dall'inte-

stino e inviato direttamente al fegato, dove viene convertito in energia prontamente disponibile per l'attività fisica. Gli MCT sembrano essere privi dell'effetto ipercolesterolemizzante associato agli acidi grassi saturi a lunga catena ed in particolare al palmitico, caratteristico dell'olio di palma. Uno studio epidemiologico dell'*American Journal of Clinical Nutrition* ha preso in esame due popolazioni indigene in cui la fonte di grassi della dieta consisteva principalmente in noce di cocco, scoprendo una bassissima incidenza di malattie cardiovascolari. Molte altre proprietà positive si riferirebbero comunque al grasso grezzo, non raffinato né idrogenato.



### CARTA D'IDENTITÀ

<b>CHE COS'È</b>	L'olio di cocco è ottenuto a partire dalla polpa essiccata (chiamata copra) della noce di cocco. Si presenta solido a temperatura ambiente. Usato anche nella cosmesi, per il consumo alimentare consigliamo il prodotto biologico, non raffinato né idrogenato.
<b>DOVE SI ACQUISTA</b>	Nella versione bio, nei negozi di alimentazione naturale.
<b>CARATTERISTICHE PARTICOLARI</b>	È ricco di grassi saturi, ma non dei più "cattivi" (leggi sopra). Se ne usano piccole quantità. Ha un alto punto di fumo, quindi resiste bene alle temperature elevate.
<b>IL SUO USO IN CUCINA</b>	Al posto del burro, ma in quantità inferiore (di solito la metà del peso), nei dolci: perfetto nella base delle cheesecake, come in quella che vi proponiamo qui. È tradizionale nei piatti indiani e thailandesi.
<b>IL CONSIGLIO</b>	Essendo solido, va mescolato con ingredienti non freddi perché non ne restino grumi. Se serve, lo si può leggermente scaldare a bagnomaria.