



La ricetta Pesce al latte di cocco

Il cocco ha un alto contenuto calorico (100 g di polpa equivalgono a circa 370 calorie) e perciò trova grande uso in cucina, soprattutto in ricette povere di grassi, come quelle del Paese di provenienza del frutto stesso.

Nella Repubblica Dominicana infatti, oltre ad essere consumato fresco, il cocco è un ingrediente di tante gustose ricette, dolci e salate, fra le quali sono da raccomandare il pesce e il riso al cocco e la crema di latte e cocco. Una specialità della penisola di Samaná è il pesce al latte di cocco, che possiamo fare facilmente anche in casa. Per 4 persone: 8 fettine di cernia da 100g l'una, olio d'oliva, mezzo bicchiere di latte di cocco (ottenuto grattugiando e pestando la polpa di un cocco), 2 carote, 1 cipolla, 1 peperoncino verde, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo e basilico, 1 cucchiaio di passata di pomodoro, sale e pepe. Infarinare le fettine di cernia, salatele e fatele dorare in padella con olio d'oliva, poi insaporitele con mezzo bicchiere scarso di latte di cocco. Preparate a parte le verdure: tagliatele a dadini, unitele al prezzemolo e al basilico tritati e fatele cuocere per una ventina di minuti con la passata di pomodoro e due cucchiaini di latte di cocco diluito con acqua; aggiungete sale e pepe a piacere.

Unite il pesce, fate cuocere 10 minuti: servite caldo o tiepido e decorate il piatto con fettine di cocco e avocado.

Nutriente, dolce e dissetante, il cocco resta un frutto esotico ed estivo. Perfetto da consumare fresco (o da bere) è un ingrediente ottimo per tante ricette dolci, o salate. Come il pesce che vi proponiamo

di Iris Fontanari

Cocco bello



Quando ripenso alle estati al mare e rivedo i miei figli sudati per il continuo rincorrersi, mi par di risentire anche il grido "Cocco, cocco bello, cocco fresco" che i venditori ripetevano passando sulla spiaggia: quel richiamo era per me e per i miei bimbi un autentico sollievo perché il frutto, oltre a farci venire l'acquolina in bocca, aveva il potere di dissetarci e recarci sollievo; il cocco stuzzicava il nostro palato con un sapore che evocava sempre terre esotiche e lontane. Infatti, la noce di cocco è il frutto di una palma nata in Oriente, forse nell'arcipelago indonesiano, oggi presente nelle zone costiere di tutte le regioni tropicali e subtropicali della Terra: di tutte le palme esistenti in natura, è forse la più coltivata.

Un proverbio indigeno afferma che i suoi benefici sono "numerosi come le stelle nel cielo" ed infatti da ogni singola parte di questa pianta si ottiene di tutto: casa, arredi, indumenti, calzature, combustibile, alimenti, bevande, olio commestibile e olio di copra dai mille usi nonché un'infinità di oggetti d'ogni genere.

Il cocco (*Cocos nucifera*) è una grande palma non ramificata appartenente alla famiglia delle *Palmae*. È una pianta longeva, può vivere anche cent'anni. Il suo tronco è alto 20-30 metri ed ha la corteccia grigia segnata da cicatrici anulari lasciate dalle foglie che si staccano, una al mese. Le foglie, lunghe 4-6 metri, sono composte da foglioline lineari, rigide, più o meno ricurve, color verde brillante. L'infiorescenza, che si trova all'ascella delle foglie, è un mazzo di altre foglie color avorio con i fiori femminili

alla base e quelli maschili più verso l'esterno. A differenza degli altri alberi da frutto che danno un solo raccolto all'anno, questa pianta continua a produrre. Dall'infiorescenza alla formazione del frutto passano 8-9 mesi. Il frutto è una grossa drupa che a maturità presenta un epicarpo liscio e sottile, di color bruno o rosso; un mesocarpo fibroso e leggero, spesso 4-8 cm, che si separa con difficoltà dal sottostante endocarpo legnoso al cui interno è contenuto quell'unico seme che, una volta aperto, fornisce la polpa e l'acqua di cocco (da non confondere con il latte di cocco, che si ottiene grattugiando e pestando la polpa).

La *Cocos nucifera* vive di preferenza in coltura pura, senza associarsi ad altre specie e si adatta bene ai terreni salini, come quelli costieri e sabbiosi, costituendo un elemento caratteristico per i litorali e le isole sparse negli oceani. La pianta necessita di un terreno ben drenato e aerato e di tanta luce. Per tutti questi motivi preferisce le coste all'entroterra; nelle colture specializzate si ottengono ottimi risultati anche all'interno, dove viene intensamente coltivato e sfruttato.

Le noci di cocco che siamo soliti consumare arrivano dalla Repubblica Dominicana, in particolare dalla penisola di Samaná, che dà i cocchi migliori di tutta l'isola e dove si coltivano palme nane e di media altezza per facilitare la raccolta dei frutti. Il motivo principale della coltura della palma da cocco è costituito dalla produzione della copra, la parte del seme nella quale si trovano elevate quantità di grassi (60-65%). Per questo i frutti vengono spaccati a metà, privati del liquido e poi tagliati in modo da staccare dal guscio la parte bianca che viene poi sottoposta a trattamenti per l'estrazione dell'olio (*olio di copra*), oppure seccata e inviata ai mercati.

Come riconoscere un cocco fresco? Il frutto fresco, a detta degli esperti, deve contenere almeno l'80% d'acqua di vegetazione: quest'acqua, ottima da bere, è cristallina, sterile e ricca di sali minerali e vitamine.

Si devono anche guardare i tre occhi che si trovano nella parte bassa del frutto: se si presentano neri e secchi, la noce è fresca e sana; se invece sono bianchi e con tracce di muffa, il frutto sta cominciando a guastarsi e a germogliare. La noce di cocco, infatti, continua a maturare anche dopo essere stata raccolta: è commestibile finché all'interno si sente l'acqua (circa 4 mesi). Non va tenuta in frigorifero, ma a temperatura ambiente e all'ombra.

