

Olio di cocco: proprietà, benefici e utilizzi

scritto da Enzo Radunanza | 29/01/2018



È certamente uno degli alimenti più eclettici e creativi che esistano e, grazie alle sia proprietà nutrizionali, il suo uso è sempre più frequente. Conosciamolo meglio.

L'**olio di cocco** è suscettibile di numerosi utilizzi, sia alimentari che cosmetici. Quando viene lavorato al di sotto dei **42°** è anche **ricchissimo di principi attivi** che tanto benessere possono donare al nostro organismo ([in questa pagina sull'olio di cocco](#) potrete trovare una scheda tecnica dettagliata e tante dritte culinarie).

Viene chiamato anche **olio di cocco puro o vergine** per queste sue caratteristiche naturali e perché la raccolta avviene senza lo sfruttamento di persone o animali. Come sappiamo, infatti, non tutti gli oli sono uguali e quello di **cocco** è uno dei pochi che **si ottiene dalla spremitura a freddo della copra del cocco fresco entro massimo tre giorni dalla raccolta della noce**. A differenza di quanto avviene in altri casi, quindi, è un olio non sottoposto ad essiccazione e macerazione; inoltre non viene sbiancato né deodorato artificialmente.

La freschezza e la rapidità di lavorazione a freddo, conferiscono all'olio un sapore eccezionalmente unico e mantengono inalterate le caratteristiche organolettiche. In cucina **l'Olio di Cocco è adatto a ricette dolci e salate** mentre, in cosmetica, viene utilizzato nella preparazione di prodotti per viso, corpo e capelli. Non va trascurato anche l'impiego in molte faccende domestiche.

Perché l'olio di cocco è così virtuoso

La presenza **principi attivi presenti in un alimento** e le **proprietà benefiche per l'organismo** conservano la loro validità ed efficacia solo se l'alimento stesso non viene sottoposto a processi di lavorazione che superano i 42° C. In questo caso, infatti microelementi come antiossidanti e vitamine (ma non solo) andrebbero persi. In altre parole, la conoscenza delle tecniche di lavorazione è essenziale in quanto un prodotto ricco di principi attivi potrebbe perderli per effetto di una lavorazione sbagliata.

Dal punto di vista salutare, **l'olio di cocco** è un alimento estremamente **ricco di acidi grassi saturi con zero contenuto di colesterolo** ed è uno dei pochissimi grassi naturali con questa caratteristica. Esistono numerose ricerche scientifiche che affermano che i fitosteroli contenuti siano corroboranti per combattere il colesterolo, quindi se ne consiglia l'assunzione a chi soffre di tale patologia.

In cucina è molto utilizzato **in sostituzione dell'olio di oliva**, soprattutto per condire insalate e piatti vegetali proprio per la sua fresca nota aromatica. Altra cosa interessante è il fatto che, a seconda della temperatura, passa dallo stato solido a quello liquido e quindi ha eccellenti funzioni leganti soprattutto per dolci.

Una ricetta con olio di cocco

Volete un esempio pratico di **come utilizzare l'olio di cocco in cucina**? Potete creare un impasto velocissimo composto da un po' di olio di cocco lavorato a cucchiaio, del cacao in polvere e delle mandorle tritate grossolanamente. Create a mano delle palline, passatele nella granella di cocco e mettetele in frigo... in 10 minuti avrete realizzato dei **cioccolatini casalinghi dal gusto eccezionale** e senza bisogno di cottura!

Usi cosmetici

Nel campo cosmetico, invece, **l'olio di cocco** sta letteralmente spopolando; potete trovarlo spesso tra gli ingredienti di moltissime e famose **creme**. È eccellente come **crema nutriente per capelli**, come **crema idratante per mani, viso e corpo**.

Quello che, però, non tutti sanno è che la sua **azione antibatterica** lo rende un eccellente prodotto naturale sia per **dermatiti o screpolature**, ma anche come **dentifricio**.