



COCO (*Cocos nucifera*. Familia: Palmáceas)

► CARACTERÍSTICAS

- Fruto del cocotero (*Cocos nucifera*), también conocido como “árbol de la vida”. Es la principal fuente de producción de grasa vegetal. Uno de los frutos de palmera más conocidos.
- Familia: Palmáceas.
- Forma redondeada u ovoide. Consta de tres capas o cascarones. El externo, correoso y fibroso, es de color amarillento y de unos 4 ó 5 cm de espesor. Cáscara intermedia fina y otra, la que se comercializa, casi redonda, leñosa, muy dura y cubierta de un pelo hirsuto. Se la denomina nuez o hueso y dispone de tres orificios u ojos próximos entre sí dispuestos en forma triangular y situados en la base del ápice. Uno de ellos, muy sensible a la presión pudiendo romperse con facilidad para extraer el agua antes de romper la cáscara. Los verdes, de entre 6 y 7 meses, son los que más agua contienen. Al ir madurando se forma una pulpa blanca, consistente, aromática y con sabor parecido a la nuez, que aparece adherida a la corteza por medio de una delicada piel rojiza. En su cavidad central se encuentra el agua o leche de coco, en cantidad de unos 300 ml. Un líquido semitransparente y agrisado, de sabor intenso, agradable, refrescante y singular, diferente al de cualquier otro fruto. Los cocos pueden llegar a medir hasta unos 20 ó 30 cm de longitud y alcanzar los 2,5 kg de peso.

El maduro es el que normalmente se comercializa.

- Origen: islas del Pacífico, aunque su cultivo se ha extendido por muchas zonas de clima templado, como Centroamérica, Caribe o África tropical, siendo de un gran valor económico y comercial en la mayoría de ellas.

► PRINCIPALES PAÍSES PRODUCTORES

Los países de Centro y Suramérica son los principales proveedores de nuestro mercado, con más del 85% de las entradas registradas en Mercas. Otros: África tropical (Costa de Marfil), India, Malasia, Indonesia y Oceanía.

► VARIEDADES

Típico de climas cálidos y húmedos (tropical), el cocotero es la palmera más cultivada e importante a nivel mundial. Para consumo en fresco, se puede comercializar en verde (3%) y en seco (97%). Se clasifican en gigantes, enanos e híbridos, entre los que existen un gran número de variedades:

- **Gigantes:** gran tamaño, normalmente empleado para la producción de aceite y el fruto para consumo en fresco. Alto contenido en agua y poco dulce. De su pulpa se extrae un elevado contenido de copra, aceite que se obtiene del fruto desecado. *Gigante de Malasia, Gigante de Tahití, Gigante del Oeste Africano de Costa de*

Marfil, Alto de Jamaica, Alto de Panamá, Indio de Ceilán o Alto de Sudán son algunas de sus variedades más representativas.

- **Enanos:** de pequeño tamaño y con abundante agua de buen sabor. Especialmente utilizado por la industria para la elaboración de bebidas envasadas. Copra de inferior calidad. Variedades más destacables, *Verde de Brasil, Naranja enana de la India o Amarillo de Malasia.*
- **Híbridos:** cruce de las variedades anteriores. Tamaño mediano o grande, de buen sabor y buen rendimiento en copra. El más cultivado es un cruce entre el Enano de Malasia y Alto Panamá.

► PROPIEDADES

- Aunque está considerado como importante fuente de energía, sus aportaciones nutritivas son moderadas, con agua y grasa como sus principales componentes.
- Rico en ácidos grasos saturados (favorecen la aparición de colesterol).
- **Vitaminas:** hidrosolubles del grupo B, C y especialmente E.
- **Minerales:** magnesio, fósforo, calcio y potasio.
- Gran valor calórico, el más elevado de todas las frutas.
- Baja cantidad de hidratos de carbono y proteínas.
- Alto contenido en fibra, mejora el tracto intestinal.



Estacionalidad de las ventas (Red de Mercas)

Porcentaje sobre total del año

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
4	4	13	7	8	6	10	6	6	6	11	22

Observaciones y curiosidades: se comercializa y consume todo el año. La cosecha, entre enero y el verano, se realiza cuando el coco tiene entre 5 y 7 meses, momento en el que su contenido en agua y azúcar es muy elevado y su sabor intenso. Una especie de la que se aprovecha casi todo, tanto de la madera del árbol (tejados, esteras, etc.) como del fruto. En el destinado a la industria o para la obtención de copra, la recolección se produce cuando caen al suelo o cuando el coco de un racimo está seco tras haber transcurrido un periodo de permanencia en planta de unos 12 meses. La copra tiene un gran uso en artículos de cosmética y belleza por su acción tonificante y protectora (aceite de coco, etc.). Otras diversas aplicaciones son para la alimentación de ganado (harina de coco), en artesanía, jardinería, etc. A la hora de elegir, para consumir en fresco hay que tener en cuenta que debe ser aromático y que se escuche el ruido del agua en su interior. Si no, está maduro, seco y con la carne pasada o rancia. Para su consumo se recomienda primero vaciar el líquido que se halla en su interior considerado como un isotónico natural, más abundante cuanto menos maduro está el fruto y, en los países tropicales, se toma extrayéndolo directamente del fruto. Para ello, basta simplemente con perforar los ojos u orificios con un objeto punzante y verter la leche en un recipiente. La leche de coco es muy refrescante, con un sabor bastante similar al suero glucosado y, en algunos países, una vez fermentada es empleada para la fabricación de licores de baja graduación y hasta vinagres. Para abrir y degustar su carne, en primer lugar, precisa de ser golpeado suavemente en toda su superficie con un objeto contundente o martillo para desprender su pulpa y posteriormente quebrar su resistente cáscara. Una operación que se recomienda realizar siempre sujetando el fruto en el aire con las dos manos, como lo realizan los nativos, y nunca apoyado en una mesa o el suelo. Cuatro o cinco golpes serán suficientes para cascar la corteza en dos mitades. La carne o pulpa se puede separar después con un cuchillo, preferiblemente ondulado o curvo. Conservación hasta dos meses, aunque una vez abierto se debe consumir con rapidez para evitar la desecación y el enranciamiento. Un consumo moderado es adecuado para todas las edades y segmentos de población, excepto para aquellas personas que padecen insuficiencia renal por su alto contenido en potasio. Favorece la mineralización de los huesos. El **King coconut** o "coco de beber" es una variante de *Cocos nucifera*, de color dorado o anaranjado que, a diferencia del normal, se caracteriza por tener menos pulpa y mayor contenido en leche, hasta 1/2 litro, de sabor más intenso, aromático y refrescante. La cáscara no es tan dura y se abre más fácilmente. Muy apreciado en gran parte de los países donde se cultiva, en los que se emplea con fines medicinales y se elaboran vinos y licores. Asimismo, constituye un ingrediente básico para su cocina exótica y curries ya que ayuda a suavizar el picante de las guindillas.

- **Consumo:** al natural, en batidos, helados, bebidas, o desecado y rallado para ensaladas, compotas y repostería. Además, sirve para empanar carnes, pescados o verduras, entre otras de sus múltiples aplicaciones. Los tallos y las hojas del árbol una vez cocinados resultan una exquisita verdura. A la leche se le puede añadir leche de vaca o agua, según los distintos empleos. Se conservan a temperatura ambiente o en el frigorífico entre 5- 8 °C.

► COMERCIALIZACIÓN

- Los más comercializados (la nuez del coco): 650-850 g.



- Categorías: I.
- Formatos:
 - En seco: cajas de cartón de 10-14 piezas. Limpios, sólo el "hueso central" o nuez, las cubiertas exteriores se retiran en origen.
 - En verde: caja de cartón de 6 piezas envueltas en papel de estraza para evitar roces de la piel.
- Conservación: seco, a temperatura ambiente durante un mes o mes y medio. Verde, en cámara a unos 6-8 °C.
- Rotación: en Merca, en torno a unos 7 días.
- **Las ventas:** en Red de Mercas, unas 3.200 toneladas en 2006.