*Quando la palma da cocco è matura, dai 6 ai 10 anni, comincia a sviluppare mazzi di fiori. La linfa converte le sue riserve di amido in zucchero per la crescita dei fiori. Questi vengono incisi e il succo al loro interno defluisce da solo all’interno di contenitori di vetro chiamati bampongs. La raccolta della linfa è svolta solo da gennaio a inizio giugno a mano: la linfa viene raccolta 4 ore al mattino e 4 ore la sera, ed è un mestiere che viene tramandato di padre in figlio, da agricoltori locali che si arrampicano in cima agli alberi con scale di bambù attaccate ai tronchi degli alberi. Un’esigua piantagione permette di raccogliere c.a 100 lt di succo al giorno. Questa linfa viene fatta evaporare finché non raggiunge una consistenza solida che consente di modellarla in panetti. Visto che del cocco non si butta via nulla, i gusci vengono utilizzati come stampi e da questo deriva la forma di coppette. (descrizione gentilmente fornita dall’azienda Panela)*“.

Guarda questo breve video per vedere come si produce lo zucchero di cocco:

**Cos’è?**

È uno zucchero ottenuto dal cocco, rimane comunque uno zucchero.

Composizione:

* 63% saccarosio,
* 3% di fruttosio
* 1% di glucosio
* 4% di inulina
* 19% di altri polisaccaridi

**Zucchero di cocco crudo o cotto?**

Oramai anche in Italia esistono diverse marche che vendono lo zucchero di cocco. La differenza maggiore, parlando sempre delle aziende impegnate sul fronte etico e che propongono un prodotto da agricoltura sostenibile e biologica, è che ci sono prodotti realizzati con un’ulteriore certificazione del prodotto definita “crudo”.

La maggior differenza tra la produzione di uno zucchero di cocco “crudo” (o “crudista”) e non è che l’evaporazione della linfa, ovvero il passaggio dalla forma di melassa a quella di panetti di zucchero di cocco viene fatta a temperature inferiori a 40°C permettendo di conservare tutti i minerali e le vitamine che questo zucchero naturale fornisce.

Io sono rimasta fedele al [Gulamerah di Bali](http://www.macrolibrarsi.it/prodotti/__gulamerah-from-bali.php?pn=651), mi piace perché ha una consistenza irregolare – infatti si ottiene dai “mattoni” della linfa dei fiori di cocco cotta e compattata che successivamente viene sbriciolata. L’unica pecca è che lo zucchero di cocco di questa marca non è realizzato a crudo: questo vuol dire che la linfa dei fiori di cocco è stata cotta a temperature superiori a 40°C e poi essiccata. Motivo per cui è ideale per dolci cotti e in quelle preparazioni dove, utilizzando una temperatura superiore a 40°C, i valori nutrizionali si sarebbero dispersi comunque.

Nelle mie ricette crudiste (ovvero quelle non sottoposte a cottura superiore a 40°C) utilizzo lo zucchero di cocco integrale e crudo, certificato e venduto da [Cibo Crudo](http://www.macrolibrarsi.it/prodotti/__zucchero-di-palma-da-cocco-bio-250-gr.php?pn=651). Rispetto allo zucchero di cocco di Panela costa di più (il doppio), ma contiene più minerali e vitamine.

**Valori nutrizionali dello zucchero di cocco**

Il Philippine Food and Nutrition Research Institute ha pubblicato di recente un’analisi dei valori dei macronutrienti presenti nello zucchero di cocco ed ha fatto una comparazione interessante con gli altri dolcificanti naturali. Da questa analisi risulta evidente l’alto valore di minerali e vitamine presenti nello zucchero di cocco (crudo!) rispetto allo sciroppo di agave, del miele, dello zucchero integrale di canna, dello sciroppo di acero e (a mio parere uno spreco di spazio inutile) nei confronti dello zucchero bianco raffinato. Ecco la traduzione in italiano:



Per beneficiare al massimo di questi macronutrienti, bisognerebbe consumare lo zucchero di cocco nelle ricette che non prevedono cotture superiori ai 40°C.

**3 Principali vantaggi dello zucchero di cocco**

I tre maggiori benefici dello zucchero di cocco sono il fatto è che è un dolcificante naturale, che è ricco di macronutrienti e che ha un basso indice glicemico. E’ un prodotto naturalmente privo di glutine.

**Polemiche sullo zucchero di cocco: Benefici o Pericoli?**

Lo zucchero di cocco ha suscitato opinioni contrastanti nelle fonti italiane (in alcuni casi si trattava di una mera traduzione di una fonte in lingua inglese che esprime però un unico punto di vista e per rispetto della privacy non indicherò di chi si tratta) e le obiezioni hanno sollevato diverse questioni:

***La questione delle calorie***

In una delle fonti leggo questo: *“E’ molto importante precisare che lo zucchero di cocco è****molto******simile allo zucchero bianco****che usiamo tutti i giorni nelle nostre cucine, anche dal punto di vista calorico.”*

E in un’altra :*“Bisogna precisare che si tratta comunque sempre di un prodotto dolcificante, che contiene molte****calorie****, sarebbe quindi giusto consumarne una****quantità limitata****esattamente come si dovrebbe fare con lo zucchero classico.”*

Lo zucchero di cocco non è affatto simile allo zucchero bianco raffinato da tavola, per tre motivi già citati : è naturale, è ricco di macronutrienti (vedi la tabella) e ha un basso indice glicemico. Lo zucchero bianco è un prodotto altamente raffinato, sbiancato e impoverito di tutti i valori nutrizionali per non parlare del fatto che fornisce all’organismo calorie vuote e causa sbalzi glicemici (per sintetizzare in poche parole i pericoli derivanti dallo zucchero bianco).

Il discorso delle calorie è un concetto obsoleto: nessun nutrizionista olistico o naturopata che si rispetti considera ancora gli alimenti in termini puramente calorici senza tenere conto del valore nutrizionale fornito dallo stesso. Per esempio, l’avocado ha 231 calorie per 100g mentre una confezione di patatine fritte del fastfood ha 235 calorie ed è indubbio il valore nutrizionale diverso fornito tra questi due alimenti.

***La questione del fruttosio***

L’indice glicemico (abbreviato: IG) misura la capacità di un determinato alimento di alzare la glicemia dopo il pasto rispetto a uno standard di riferimento che è il glucosio puro. L’indice glicemico viene indicato con un numero da 0 a 100. Il glucosio puro ha un IG massimo pari a 100 (il saccarosio ha 60). Pertanto, gli alimenti con basso contenuto di glucosio sono di solito quelli che hanno un indice glicemico più basso.

L’organismo reagisce al glucosio e al fruttosio in modi diversi: il glucosio provoca rapidi picchi di glicemia causando un’immediata secrezione di insulina. Il fruttosio, invece, viene metabolizzato in maniera diversa perché non è la fonte di energia preferita per i muscoli ed il cervello. Non causa picchi glicemici (motivo per cui gli alimenti naturali che più sono ricchi di fruttosio hanno un indice glicemico più basso) ma studi hanno dimostrato che, **l’eccessivo consumo di fruttosio**e in particolar modo ci si riferisce al **fruttosio raffinato industriale**può avere effetti negativi sul metabolismo lipidico, favorendo l’insorgenza di diverse patologie, come quelle cardiovascolari, ma anche l’insulino resistenza e il diabete di tipo due. L’esempio peggiore è lo sciroppo di glucosio e fruttosio che si trova quasi in tutte le merendine, dolciumi, gelati industriali (e artigianali!), persino nelle medicine.

Lo zucchero di cocco contiene 63% saccarosio, 3% di fruttosio e 1% di glucosio (oltre 4% di inulina e 19% di altri polisaccaridi). Si tratta sempre di glucosio, saccarosio e fruttosio naturalmente presenti nello zucchero di cocco  e non aggiunti successivamente con un processo di raffinazione industriale: questo è importante in quanto se le proporzioni di fruttosio e di glucosio in un dato alimento sono più simili possibili, l’organismo li usa meglio di quanto non farebbe con due monosaccaridi (glucosio e fruttosio) separati.

La quantità di fruttosio assunto con lo zucchero di cocco, se osservati i limiti del carico glicemico e dei metodi di combinazione con gli altri alimenti, di norma, non causano squilibri glicemici.

***Indice glicemico dello zucchero di cocco***

Gli alimenti con un IG = oppure < a 35 hanno **IG basso** (io ho adottato la tabella dell’indice glicemico basso proposta da Michel Montignac: di solito, nella letteratura ci si riferisce agli alimenti con IG < 50 come bassi – cosa che non è valida per un diabetico o per chi vuol dimagrire) e possono essere consumati senza problemi sia dai diabetici che da chi vuole perdere peso a patto che si rispettino anche i parametri del carico glicemico. Lo zucchero di cocco ha un indice glicemico di 35. ***Per mantenere il carico glicemico all’interno di valori che non permettono sbalzi di glicemia, sarebbe opportuno non mangiare più di 30g di zucchero di cocco a pasto/dessert***. Questo, per esempio, vuol dire che di una torta, dove c’è mediamente 80-90g di zucchero di cocco, puoi mangiare fino ad un terzo senza avere problemi di glicemia (nell’arco di una giornata). Va anche detto, che le mie osservazioni si basano su un uso regolare dello zucchero di cocco e sui suoi effetti sia sulla [glicemia di Luca che sul nostro peso](https://www.dolcesenzazucchero.com/mia-storia/). E’ probabile che diverse persone, provenienti da diversi percorsi alimentari, possano sperimentare maggiori benefici oppure persino percepire che lo zucchero di cocco causi l’innalzamento della glicemia (cosa che vale soprattutto per i diabetici).