

IL CARRUBO AMELE, ANTICO FRUTTO DEL SALENTO



Dal basso contenuto di calorie e dall'alto potere saziante, le carrube, semplici, dal gusto dolce, ricche di fibre, vitamine e minerali, sono importanti alleati nelle diete.

Pochi sanno dell'esistenza di questo versatile frutto dalla storia antica

Testo di Rosangela Castelli - Foto di Ape Maya

Il carrubo è un albero maestoso. I suoi frutti, le carrube (bacche dalla forma a baccello che a maturazione si colorano di marrone), sono da sempre usati per le loro molteplici proprietà nutritive e salutari.

I frutti, ricchi di fibre, di vitamine del tipo A, D, B1, B2 e B3 (la buccia è ricca di vitamina E) e minerali, quali calcio, potassio, rame e manganese, possono essere consumati anche al naturale, ma sono di difficile reperibilità fuori dei territori dove l'albero cresce spontaneo.

Grazie alle sostanze pectiche tannini presenti, le carrube hanno proprietà curative, mentre l'elevato contenuto di fibre conferisce loro un potere altamente saziante. La polpa, dal sapore gradevole che ricorda un po' quello del cioccolato, ha un'azione leggermente lassativa, se fresca, astringente, se secca. Sono quindi ottime per i disturbi intestinali degli adulti oltre ad essere indi-

cate contro la diarrea nei bambini. Sono nutrienti e rimineralizzanti, ideali come ricostituente dopo una fase di spossatezza. Le carrube sono utilizzate per la produzione di farine, ottenuta da semi e polpa, dalle proprietà addensanti, usate in pasticceria. Hanno ulteriori molteplici impieghi: dalla distillazione della polpa si può ricavare alcool; con i frutti si preparano mangimi per gli animali; dalla scorza e dalle foglie si possono estrarre tannini.

A partire dagli anni 80 anche l'industria alimentare ha "scoperto" la carruba di cui utilizza la polpa per ricavare il "carcao" (un succedaneo del cacao a basso contenuto di grassi) e il "semolato" (la farina che si ottiene facendo essicare prima la polpa e poi tritandola) e i semi da cui si ricava una farina dall'elevato potere addensante che viene utilizzata in particolare nell'industria dolciaria e delle conserve alimentari.

IL CARRUBO AMELE

Inoltre, la farina di carrubo (reperibile soprattutto in farmacia ed erboristeria), in quanto priva di glutine, rappresenta per i celiaci un valido sostituto delle normali farine. E' utilizzata anche da chi vuole far addensare i dolci con un ingrediente naturale e da chi vuole sbizzarrirsi nella produzione di creme e torte, usandola al posto del cacao in polvere.

Il carrubo

Lungo le zone costiere, calde ed assolate, di molti paesi del bacino mediterraneo, ovunque sia presente la macchia mediterranea, è possibile ammirare il carrubo, pianta caratteristica per la sua singolare bellezza ornamentale.

Il carrubo è un albero sempreverde dal tronco spesso gigantesco e dalla folta chioma che riesce a raggiungere in alcuni esemplari dimensioni maestose. E' una specie molto longeva, anche se dalla crescita lenta, originaria dei paesi del Mediterraneo orientale (Siria, Asia Minore) che si è diffusa, per coltivazione antichissima, in tutto il bacino del Mediterraneo. Fu introdotto in Italia dai greci, ma furono però gli arabi (che coltivavano e consumavano i suoi frutti dai tempi più remoti) che ne intensificarono la coltivazione diffondendolo poi in

Spagna e Marocco. Insieme all'olivastro, al lentisco ed al terebinto, già in epoca fenicia, ricopriva con fitte foreste sempreverdi le zone costiere e collinari dei paesi mediterranei. E' una specie amante della luce e del caldo e vive fino a 600 m in terreni rocciosi e calcarei. Di queste grandi foreste, allo stato attuale è rimasto ben poco, ma il carrubo, in areali circoscritti, è riuscito ad ambientarsi anche dove, a causa della grande siccità e delle alte temperature estive, alcune specie della macchia mediterranea sono andate scomparendo.

Botanicamente il carrubo appartiene alla famiglia delle Leguminoseae (sottofamiglia Ceasalpinioideae) e al genere Ceratonia che comprende la sola specie Ceratonia siliqua. Il nome della specie deriva per metà dal greco keràtion (=piccolo corno) e per metà dal latino siliqua (=baccello). E' un grosso albero alto sino a 15 m, anche se talvolta si presenta in forma di arbusto; la chioma, molto folta ed espansa, è costituita da foglie composte di color verde scuro lucente e coriacee. I fiori sono poco appariscenti, riuniti in infiorescenze racemose di odore sgradevole e possono essere attaccati ai rami adulti o direttamente sul tronco. A questo proposito occorre ricordare che il carrubo è una specie prevalentemente

Le carrube e la ricerca scientifica

La farina di carrube contiene circa il 20 per cento di sostanze polifenoliche rappresentate in gran parte da tannini, alcuni dei quali trovano oggi impiego nel trattamento delle patologie degenerative dovute all'eccesso di radicali liberi e nella prevenzione di alcune patologie neoplastiche.

Alcuni dei tannini condensati (principalmente antocianidine) sono dotati della capacità di svolgere un ottimo effetto "scavenger" (scavenger = agente antiossidante, ndr) cioè di ripulitura dei radicali liberi (perossidi) oggi chiamati in causa nella maggior parte delle patologie vascolari e degenerative.

Nella lotta contro il cancro, i ricercatori stanno lavorando sulla ricerca di nuove forme di trattamento, prevenzione e diagnosi da affiancare alle terapie tradizionali. Possono così risultare importanti i prodotti di origine naturale, come il tè verde e i prodotti del carrubo, che contengono numerosi principi attivi polifenolici, in particolare i derivati catechinici che sono in grado di interagire la formazione e la progressione della proliferazione cellulare tumorale.

Inoltre, per l'alto contenuto di fibre (circa il 4 per cento) delle carrube, molto ricercate per i benefici effetti svolti sulla peristalsi intestinale e per il loro effetto inibente sull'assorbimento dei grassi, sono allo studio nuove tecniche estrattive indirizzate alla creazione di prodotti dietetici.

(Fonte: "Valorizzazione dal punto di vista dietetico-alimentare e fitoterapeutico di composti chimici presenti nel carrubo (Ceratonia Siliqua)" di M. Baraldi, R. Avallone, L. Corsi, C. Baraldi, F. Farina, F. Cosenza, M.L. Zeneroli)



Tra le tante varietà di Carruba la più adatta al consumo umano, in quanto più ricca di polpa e zuccheri riduttori, risulta essere la Carruba Amele coltivata soltanto nel Salento, in Puglia. L'Azienda "Ape Maya" ubicata a Mesagne (Brindisi) è l'unica che lavora e trasforma la Carruba Amele della Comunità dei Produttori Biologici dell'Alto Salento e dei Messapi il "Carrubo Amele" di San Vito dei Normanni (Brindisi). E' anche l'unica Azienda (con brevetto) ad estrarre il succo di Carruba Amele con tecniche non invasive che rispettano la persistenza dei principi attivi. Questo succo puro al 100% rappresenta la base per aromatizzare yogurt, gelati, sciropi, da usarsi nel settore cosmetico salustistico (sciropi), gastronomia, liquori... Inoltre è un vero e proprio dolcificante naturale utile anche ad alcuni diabetici e celiaci.

dioica (gli organi riproduttivi maschili, stami, e femminili, pistillo, sono portati su due piante distinte, ndr) e se nella forma selvatica i fiori maschili e femminili si ritrovano talvolta su uno stesso individuo, nelle varietà coltivate si producono soltanto fiori femminili, ecco perché è consigliabile mettere a dimora piante dei due sessi. I frutti (legumi o baccelli detti loment) noti come carrube, sono lunghi fino a 25 cm e larghi 3,5 cm nelle varietà coltivate e contengono all'interno semi duri e lucenti... Un albero di carrubo adulto può produrre fino a 1.300 kg di frutti maturi per stagione. Le carrube assumono a maturità una colorazione marrone scuro ed hanno un sapore dolce ed aromatico dovuto ad un contenuto in zuccheri che in alcune varietà può raggiungere circa il 60%. Il 70% circa della superficie coltivata a carrubo (almeno fino al 1975) si trova in Sicilia, la restante parte è ripartita tra la Puglia, la

Sardegna ed alcune zone della Campania. In Italia si coltivano le varietà "carrubo mascolino" che dà frutti utilizzati solo per il foraggio degli equini, ed il "carrubo femminello" (zuccherino o latino) con frutti utilizzabili nell'industria agro-alimentare. Tra le tradizionali varietà siciliane degne di nota sono la "Latissima" a frutto grosso e la "Saccarata" a frutto altamente zuccherino o ancora tra le varietà pugliesi la "Piccialuce", la "Amele" e la "Sciovinesca" tutte di elevata produzione, ma con una spiccata tendenza a produrre ad anni alterni... Con il decadere dell'importanza economica della coltivazione molti agricoltori hanno nel corso degli anni sostituito i carrubeti con altre colture economicamente più redditizie, costringendo il carrubo, destinato ormai a vegetare a stento, a diventare una forma quasi esclusivamente selvatica. E' ancora possibile salvare questa specie; magari se, disponendo di un

IL CARRUBO AMELE

giardino o comunque di uno spazio pietroso, calcareo ed inospitale si prova ad “adottare” un carrubo, un albero rustico e generoso ricco di dignità e soprattutto di storia.

(Fonte: www.agronomibrindisi.it/carrubo.htm, testo a cura del dott. agr. Ferruccio Spinelli)

Il carrubo Amele

Tra le tante varietà di carruba, la più adatta al consumo umano, per la sua polpa ricca di zuccheri riduttori, risulta essere la varietà Amele coltivata soltanto nel Salento, in Puglia.

L'azienda Ape Maya (socia della “Comunità dei Produttori Biologici dell'Alto Salento e dei Messapi” di San Vito dei Normanni in provincia di Brindisi) lavora e trasforma solo carruba Amele. L'azienda è l'unica ad estrarre il succo di carruba Amele con tecniche non invasive che rispettano la persistenza dei principi attivi oltre a commercializzare sottoprodotti ottenuti dalla farina e dal succo di carruba Amele. Tra i tanti prodotti troviamo paste, pane e dolci, ma anche tisane solubili alla carruba abbinata a erbe aromatiche, dolcificanti e miele, anche balsamico, alla carruba. Il titolare dell'azienda, l'erborista Stanislao Pagliara, racconta che: «Sin dai tempi antichi si narra la storia della pianta del carrubo, un arbusto sempre verde con un'appariscente chioma che lucica sotto i raggi del sole che illuminano il Mediterraneo. L'imponente chioma, che comunemente supera i dieci metri di diametro, conferisce a questa pianta un aspetto quanto mai suggestivo, per certi versi misterioso, in un miscuglio di trame che permettono alle sue radici di spingersi negli strati più profondi e inaccessibili del

Curiosità

I semi di carruba in antichità erano usati come unità di misura. Il termine **carato** (ancora oggi usato in orificeria) deriva proprio da questo seme che gli arabi chiamavano “quirat”, termine che a sua volta derivava dal greco keràtion (diminutivo di “keras” =piccolo corno, la siliqua o baccello del carrubo).

Gli arabi ritenevano che questi semi avessero sempre un peso costante (1/5 di grammo) e per questo li utilizzavano come unità di misura delle pietre preziose.

Cioccolato? Se mischiata con grassi saturi, come quelli contenuti nel burro o negli oli tropicali, la farina di carrube dà origine ad un prodotto molto simile, per sapore e consistenza, al cioccolato tradizionale.

terreno. Lì dove le radici di una comune pianta generalmente si fermano, quelle del carrubo penetrano nelle fessure delle rocce per attingere acqua ed elementi nutritivi. Da sempre il carrubo ha emanato un certo fascino sulle genti, una seduzione fatta di contraddizione tra sacro e profano, tra spirituale e mondano, ispirando credenze e detti popolari che, come poi spesso accade, la coltura moderna ne testimonia la veridicità. La carruba ha una composizione ricca di carboidrati, proteine, vitamine, amidi, sali, minerali e antiossidanti come polifenoli e acido gallico».

«Ciò che gli antichi appresero per esperienza –conclude Pagliara–, oggi è confermato da varie ricerche scientifiche che indicano l'enorme importanza dell'utilizzo di questo frutto in campo alimentare, dietetico e salutistico. La carruba difatti è stata usata come unico alimento in periodi di forte carestia e di guerre sfamando popoli interi».

Il produttore

Azienda Ape Maya
Via Otranto - Contrada Torretta
72023 Mesagne (Br)

Tel. 0831.985485
Fax 0831.737789

E-mail apimaya@tiscali.it
Sito www.ape-maya.it