

Il carrubo amele

Tesoro degli antichi, oggi frutto dimenticato

La Carruba è sicuramente un alimento nutraceutico perché racchiude in se importanti proprietà nutrizionali e salutistiche. Essa è il frutto dell'albero del Carrubo (nome botanico *Ceratonia Siliqua*). Grazie alla versatilità di cui è dotato ha ispirato parecchi detti popolari e sembra essere universale la credenza che sotto i suoi alberi siano sepolti i tesori, tanto più grande è l'albero, tanto più grande è il tesoro.

Le fantasie riguardanti questa pianta varia da luogo a luogo; c'è chi associa la longevità e la maestosità del Carrubo alla magia definendolo "dimora delle fate". Per comprendere bene i tesori che nasconde l'albero del Carrubo bisogna scendere in profondità e analizzare le centinaia di modi di utilizzo che i suoi frutti permettono.

La Carruba, già conosciuta sin dall'antichità come PANE DI SAN GIOVANNI BATTISTA o come IL CIBO DEI PROFETI, alimento di per sé completo e bilanciato con il quale l'apostolo Giovanni riuscì a sopravvivere nel deserto.

Negli ultimi anni l'indagine scientifica agro alimentare ha definito i suoi frutti (la Carruba) "frutti dimenticati" proprio ad indicare l'enorme importanza dei suoi utilizzi in campo alimentare, dietetico e salutistico, che per tanto tempo sono stati trascurati.

Il punto di partenza del tesoro del Carrubo è il riflettere che esso non richiede né concimi, né pesticidi perché è resistente e ha pochissimi nemici naturali, possiamo dire che la natura gli ha fatto dono di essere una pianta che cresce naturalmente in modo "biologico" cioè senza bisogno di trattamenti di alcun genere.

Composizione della polpa:

- proteine (2-6%);
- grassi (0,2-0,8%);
- fibra grezza (3,5-6,7%);
- vitamine:
 - C (mg 40-50/100gr)
 - B1 (50 microgr./100gr)
 - E (300 microgr./100gr).

Gli studi clinici sugli impieghi della Carruba iniziati negli anni '40 hanno confermato le proprietà astringenti e antisettiche delle Carrube. Importanti studi hanno riguardato la

capacità di abbassare il colesterolo e le potenzialità antiossidanti e chemio-preventive. La Carruba presenta capacità di ridurre il colesterolo, come testimoniano gli studi condotti dall'Università tedesca Potsdam.

I ricercatori hanno concluso che il consumo quotidiano di cibi arricchiti di polpa di Carruba ha effetti benefici e può rivelarsi utile per prevenire e curare l'ipercolesterolemia. Ricerche di altra natura condotte dall'Università Heidelberg, hanno preso in esame le varie classi di sostanza polifenoliche contenuta nella fibra delle Carrube rilevando un notevole assorbimento di antiossidanti fenolici, tra questi spiccano l'acido gallico e i flavonoidi (Antocianidine) per delle patologie vascolare e degenerative. Gli studiosi hanno quindi concluso che le Carrube hanno applicazioni chemio-preventive. Del resto già in ambito nipponico si era evidenziato che la frazione polifenolica grezza delle Carrube è in grado di evitare la decolorazione del betacarotene. Invece, un altro studio portato avanti dall'Università di Modena ha preso in considerazione la presenza dell'acido gallico delle foglie e nei baccelli e lo ha somministrato a topi affetti da carcinoma al fegato ha provocato l'inibizione della proliferazione cellulare.

Varietà

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), inoltre è 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, sciroppi, da usarsi nel settore cosmetico salutistico (sciroppi, ecc.), gastronomia, liquori, ecc.; inoltre è un vero e proprio dolcificante naturale utile anche ad alcuni diabetici e celiaci.

Lavorazione e conservazione

Selezionate le carrube più mature e sane dopo l'essiccazione vengono denocciolate e frantumate sino ad ottenere delle farine che si conservano bene a lungo senza aggiungere alcun conservante.

Farine da prendere in considerazione per il loro alto contenuto di fibre (circa il 4%) oggi molto ricercate per i benefici effetti svolti sulla peristalsi intestinale e per la loro azione inibente sull'assorbimento dei grassi.

Proprietà della farina di polpa

- Idonea per l'alimentazione dei diabetici e celiaci, per la presenza di zuccheri riduttori che non alterano il tasso glicemico e per la scarsissima presenza di glutine.
- Nessuna tossicità; assenza di acido ossalico (presente in quasi tutti gli alimenti) che inibisce a livello intestinale l'assimilazione dei Sali minerali.
- Antidiarroico, astringente, regolatore della peristalsi intestinale in quanto ricca di fibre.
- Inibitrice dell'acidità e dei gonfiori di stomaco, anti-gastritica.
- Previene e cura l'aumento di colesterolo.
- Coadiuvante nel controllo diabete mellito.
- Riequilibra la flora batterica intestinale risolvendo problemi di gonfiori di pancia, non solo assorbe, ma elimina (per mezzo dei tannini) i germi putrefattivi che sono la vera causa della produzione di gas intestinale.
- Indicata per l'obesità, in quanto l'alta presenza di fibre (4 %) contribuisce al miglioramento della peristalsi intestinale e alla inibizione dell'assorbimento di grassi e sembra che acceleri il metabolismo.
- Contiene polifenoli (acido gallico in particolare, 2,57 ml per grammo) e (antocianidine) sostanze antiossidanti che, secondo recenti studi, contrastano malattie vascolari degenerative e inibiscono la proliferazione tumorale cellulare.

Alimenti nutraceutici e funzionali a base di farine solubili di popa di carruba aromatizzate alle erbe e funghi medicamentosi con effetti sinergici per l'immunonutrizione (ossia per potenziare le difese immunitarie).

Confezioni in vasetto vetro o in polipropilene (peso netto 100 gr)

Opportunamente miscelata la farina di polpa di Carruba entra in sinergia con i principi attivi contenuti in piante e funghi curativi (altro alimento prezioso con un importante valore terapeutico) ad azione benefica per la salute umana tipo: curcuma, manna, finocchio, cannella, fienogreco, maca, zenzero, alga spirulina, tea verde e funghi curativi come: agaricus blazei murril, auricularia auricular, cordyceps sinensis, coriolus versicolor, hericium erinaceus, grifola frondosa, polyporus umbellatus, ganoderma lucidium, lentinula edodes.

Le bontà di questa miscela di polvere solubile si estrinseca, nella sommatoria delle proprietà benefiche della Carruba, quale alimento completo e bilanciato, con altre piante e funghi curativi. La sinergia che si sviluppa tra i numerosi principi attivi, messi insieme e senza conservanti, da fare un prodotto formato da sostanze alimentari in una tisana solubile in acqua molto calda, e chemigliora così la biodisponibilità come pure l'azione nutraceutica e funzionale (ossia, garantire l'assimilazione di quel concentrato di sostanze attivi che sono a loro volta idrosolubili, termolabili e troppo preziosi e importante per l'uso terapeutico).

E' UNA PREPARAZIONE ALIMENTARE IN CHIAVE MODERNA

Consigli d'uso

Come merenda o subito dopo i pasti (prima che cominci la digestione).

Per una gradevole bevanda diluire uno o due cucchiaini in acqua già ben riscaldata o tea, si può dolcificare meglio con miele, ottimo se si aggiunge del succo fresco naturale di limone.

**“CHE IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA,
CHE LA MEDICINA SIA IL TUO CIBO”**

IPPOCRATE di KOS

***Attenzione:** tutte le informazioni qui riportate relative alle proprietà terapeutiche e salutari, sono tratte da letteratura pubblicata a livello mondiale e da studi universitari , e hanno scopo esclusivamente informativo, ben lungi da voler dare consigli terapeutici su patologie che rimangono di esclusiva competenza dei medici specialisti. Il nostro unico fine è divulgare le proprietà salutari della Carruba, dei funghi medicinali, delle piante ed erbe officinali.*