# Karob, czyli mączka chleba świętojańskiego

**Karob** – owoce drzewa karobowego, mączka chleba świętojańskiego, szarańczyn strąkowy, ceratonia, to różne nazwy niezwykłego drzewa, które rośnie w klimacie śródziemnomorskim.

Jadalne w tej roślinie są przede wszystkim strąki, które stanowią podstawę tradycyjnych potraw w krajach Bliskiego Wschodu. Karob ceniony jest jako środek słodzący. Ciekawe, że cieszy się również niezwykłymi walorami odżywczymi.

## Słodki, ale cenny chleb świętojański

Chleb świętojański zawiera do 70% węglowodanów, cukrów, a także witaminy: B1, B2, B3, A, E, D. Dodatkowo zawiera minerały: magnez, żelazo, fosfor i wapń. Co ciekawe, tego ostatniego jest trzy razy więcej niż w czekoladzie. Zawiera także dużo pektyn, śluzów i garbników (wiążą toksyny i hamują rozwój bakterii), które mają właściwości zagęszczające i korzystnie wpływają na układ pokarmowy (można karob zastosować w leczeniu łagodnych biegunek).

## Karob w kuchni

Przeważnie stosowany jest jako zagęstnik (w składzie produktu może być oznaczony symbolem E410), część słodząca deserów, przetworów, dżemów. Występuje w różnych postaciach na naszym rynku, zazwyczaj jako mączka. Najczęściej jest składnikiem batonów, czekolad, przekąsek, lodów, kaszek dla dzieci, a nawet soczków czy napojów. Dodaje się go do czekolady, aby poprawić jej smak. Można go również stosować jako zamiennik kakao, gdyż nie zawiera teobrominy, która działa pobudzająco i

może powodować nadpobudliwość **(dzieci powinny unikać kakao, nawet jeśli nie mają na nie uczulenia)**.

Strąk karobu, czyli owocu, z którego wytwarza się mączkę chleba świętojańskiego

## Właściwości zdrowotne karobu

Lecznicze właściwości tego produktu zyskują coraz szersze grono fanów. Karob obniża poziom cholesterolu we krwi, działa przeciw starzeniu się organizmu, poprawia trawienie, działa antybakteryjnie, przeciwwirusowo, antyseptycznie. Dodatkowo jest ceniony za swoje działanie wykrztuśne, które wspomaga leczenie oskrzeli. **Zawiera substancje, które leczą astmę i mogą niwelować objawy alergiczne, dlatego przeważnie bezpieczny jest dla osób posiadających alergie (przy uczuleniu na rośliny strączkowe trzeba zachować ostrożność, ponieważ karob należy do tej rodziny).**

Nie tylko strąki drzewa karobowego posiadają właściwości lecznicze. Liście tego drzewa zawierają substancje, które zwalczają bakterie Listeria (w większości odporne na antybiotyki, które powodują silne zatrucia pokarmowe).

Karob to doskonały zamiennik cukru oraz genialny i zdrowy dodatek do wielu potraw. Warto wprowadzić go do swojej diety.

Estera Kociołek i Marta Skrzypczak

Drzewo karobowe

Literatura:

https://www.acs.org/content/acs/en/pressroom/presspacs/2012/acs-presspac-october-17-2012/leaves-of-carob-tree-source-of-chocolate-substitute-fight-virulent-food-poisoning-bacteria.html

Źródła obrazków:

Zielone stręki karobu: http://www.dport.org/learn-more/TheCarobBean/The-Carob-Bean.html

Drzewo karobowe: https://en.wikipedia.org/wiki/Ceratonia_siliqua