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

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

---

Naleśniki z kremem karobowym (bez glutenu, jajek, mleka)

Naleśniki bez glutenu – to już pewnego rodzaju wyzwanie. Ale jeśli mają być bez glutenu, mleka i jajek to trzeba trochę poszukać właściwych proporcji. Zdradzamy Wam nasz przepis i kilka sztuczek, dzięki którym można cieszyć się złocistymi, pysznymi naleśnikami.

Składniki (na 4 – 5 sztuk):

Składniki na ciasto:

- 0,7 litra wody
- 1/2 szklanki napoju sojowego w proszku
- 1/2 szklanki mąki sojowej
- 3 łyżki mąki kukurydzianej
- 3 łyżki mąki ryżowej
- odrobina soli
- olej do smażenia

Składniki na krem karobowy:

- 1 i 1/2 szklanki daktyli bez pestek
- 1 i 1/2 szklanki wrzątku
- 1 czubata łyżka karobu

Przygotowanie (opisane w krokach):

KROK 1. Gorącą wodę wymieszać z napojem w proszku. Dodać mąki i sól, wyrobić ciasto.

- WAŻNE!

Ciasto powinno mieć dość rzadką konsystencję. Jeśli będzie zbyt gęste naleśniki przykleją się do patelni.

Naleśniki z kremem karobowym – przygotowanie

KROK 2. Rozgrzewamy dobrze patelnię i wylewamy łyżką ciasto. Naleśniki smażą się nieco dłużej niż tradycyjne. **Ważne, żeby nie przewracać ich zanim nie usmażą się dobrze z jednej strony!**

KROK 3. Jak przerzucić naleśnik? Jest on dość ciężki i łamliwy, więc w łopatką może się nie udać. Proponujemy wykorzystać dużą pokrywkę – przykładamy ją do patelni, przekręcamy ją tak, aby naleśnik znalazł się na pokrywce, a następnie delikatnie go zsuwamy, żeby usmażyć go z drugiej

strony.

Naleśniki z kremem karobowym

Te naleśniki są bardziej sztywne i grubsze niż tradycyjne, ale jeśli ciasto ma właściwą gęstość nie powinny się rozpadać.

Krem karobowy

Daktyle zalać wrzątkiem i odstawić na ok. 1 godzinę. Następnie gotować 10-15 minut, aż daktyle zmiękną. Zmiksować na gorąco z dodatkiem karobu. Nadaje się do smarowania pieczywa, naleśników i ciast. Przechowywać w lodówce.

Smacznego!

- CO TO JEST KAROB?

Przeczytaj o karobie w naszej bazie wiedzy
Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na naleśniki i gofry:

- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe

Naleśniki z kremem karobowym

Marchewkowe muffinki z karobem (bez glutenu, mleka)

Karob (inaczej mączka z chleba świętojańskiego) jest dobrym zamiennikiem kakao. Marchewkowym muffinkom nadaje ciekawy smak i ładny, brązowy kolor. Na jego bazie można zrobić też polewę „czekoladową”.

Składniki:

- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1 szklanki cukru (może być ksylitol, wtedy 1/2 szklanki)
- 5 średnich marchewek startych na grubych oczkach
- 2 jajka
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia
- 2 czubate łyżeczki karobu
- 3/4 szklanki oleju

Składniki na polewę:

- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżka karobu
- łyżeczka syropu z agawy

Posypka:

- amarantus ekspandowany (popping), wiórki kokosowe lub mielone orzechy (np. laskowe)

Przygotowanie muffinków marchewkowych:

KROK 1. Jajka ubijamy z cukrem – dość długo, aż masa będzie biała i puszysta.

KROK 2. Do masy jajecznej dodajemy wymieszane: mąki, sodę, proszek, karob. Krótko miksujemy. Dolewamy olej, miksujemy chwilę, a na koniec do masy wrzucamy startą marchew i mieszamy łyżką.

KROK 3. Ciasto wlewamy do wysmarowanych tłuszczem foremek (chyba, że używamy silikonowych), ok. 3/4 wysokości.

KROK 4. Pieczenie – 15 – 20 minut (lub do suchego patyczka) w temperaturze 180°C.

KROK 5. Polewa: Do rozpuszczonego i przestudzonego tłuszczu kokosowego (ok. 2 łyżek) dodajemy czubatą łyżkę karobu oraz łyżkę syropu z agawy. Mieszamy, aż do połączenia składników. Nie gotujemy! Przestudzone muffinki moczymy w polewie, a potem w amarantusie ekspandowanym.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Karob możesz zastąpić kakao lub zupełnie pominąć ten składnik.

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Jajka muszą być dobrze ubite z cukrem. 2. Amarantusem ekspandowanym można też oprószyć foremki, wcześniej smarując je olejem kokosowym lub innym roślinnym.

- PRZECZYTAJ TEŻ...

Czy wiesz, dlaczego warto wprowadzić amarantus na stałe do swojej diety? **Przeczytaj ten artykuł!**

Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

- Muffinki pączkowe
- Muffinki z borówkami
- Babeczki nadziewane
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Babeczki gryczano – bananowe

Na słono:

- Bezglutenowe babeczki z pieczarkami
- Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa
- Wytrawne muffiny z cieciorką

Trufle z karobem (bez glutenu, mleka, jajek, kakao)

Trufle to eleganckie, wykwintne i pyszne smakołyki. Wydawałoby się, że bez mleka, masła i kakao to nie może się udać. A jednak – nasze trufle z karobem wyglądają pięknie i szybko znikają.

Składniki (na ok. 20 trufli):

- 12 łyżek oleju kokosowego

- 8 płaskich łyżek karobu
- 4 łyżki syropu z agawy

- PRZECZYTAJ WIĘCEJ...

1. O właściwościach **karobu – tutaj** 2. O tym, jaki olej kokosowy wybrać – **tutaj**

Dodatki:

- wiórki kokosowe
- amarantus ekspandowany (popping z amarantusa)

Przygotowanie:

KROK 1. Olej kokosowy rozpuścić w rondelku.

KROK 2. Do lekko przestudzonego (ale nie zimnego) oleju kokosowego dodać karob i wymieszać. **Uwaga! Nie gotować, bo masa się zważy!**

KROK 3. Dodać syrop z agawy i wybrany dodatek, wedle uznania.

KROK 4. Włożyć na ok. 20-30 min do lodówki, aby masa zgęstniała. Musi być na tyle gęsta, aby dało się z niej formować kulki. Jeśli okaże się, że nasza masa nie zgęstniała wystarczająco, można dosypać więcej wiórków czy amarantusa.

KROK 5. Uformowane kulki obtoczyć w wybranym przez nas dodatku.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Olej kokosowy na masło, jeśli jest dozwolone w diecie. 2. Dodatki: oprócz wiórków kokosowych i amarantusa można użyć dowolnych płatków lub ziaren. Warunek jest taki, że muszą to być płatki i ziarna dozwolone w diecie.

- UWAGI DO PRZEPISU

Trufle najlepiej przechowywać w lodówce – nie należy trzymać ich zbyt długo w ciepłym miejscu.

- ZOBACZ TEŻ...

Inny przepis z karobem – **marchewkowe, bezglutenowe muffiny!**