

Farina di carruba: proprietà e usi in cucina di uno spezza fame

scritto da Virginia Pizza | 12/03/2018



Alla scoperta di un prodotto adatto ai celiaci, ricco di zuccheri naturali, povero di grassi e privo di caffeina e colesterolo.

Le carrube sono i frutti dell'[albero del carrubo](#) (*Ceratonia siliqua*) un sempreverde originario dell'Arabia che produce baccelli molto simili ai fagioli, all'interno dei quali si trovano i semi di carruba. Appartenente alla famiglia delle [Caesalpinaceae](#), l'albero è attualmente presente in tutti i paesi che si affacciano sul Mediterraneo, soprattutto nell'Italia meridionale.

Farina di carruba: da “cibo dei cavalli” al consumo umano

In passato, il frutto del carrubo era impiegato per l'alimentazione degli animali e soprattutto come foraggio per i cavalli ma, con il tempo, ha trovato il suo utilizzo anche nell'alimentazione umana attraverso la farina che si ricava dalla macinazione dei semi e considerata un sostituto del cacao di cui ricorda il sapore.

La **carruba può essere consumata anche al naturale**; la polpa è zuccherina mentre la buccia, anch'essa edibile e di colore bruno ha un sapore dolce e gradevole da sgranocchiare come già facevano i nostri nonni.

Caratteristiche e proprietà nutrizionali della farina di carrube

La **farina di carrube** è ricca di zuccheri naturali, povera di grassi, non contiene caffeina nè colesterolo. Inoltre, contiene una buona percentuale di proteine, minerali come potassio, sodio, calcio, fosforo, magnesio, zinco, ferro e vitamine del gruppo B, C, E e K.

Ha una buona concentrazione di **folato alimentare** mentre, per l'alta presenza di fibre, la carruba ha un ottimo potere saziante al punto da essere definita un "**cibo spezza fame**". L'assenza di glutine rende la farina di carrube ideale anche per l'alimentazione di chi soffre di **celiachia**.

Gli usi in cucina

Sono diverse le ricette in cui è possibile impiegare la **farina di carrube** che si può acquistare nelle erboristerie, nei negozi specializzati in prodotti alimentari naturali e biologici oppure direttamente online.

Si usa soprattutto **nei dolci al posto del cacao in polvere**, di cui ricorda il sapore e nelle stesse dosi, oppure al posto del cioccolato sostituendo tre cucchiaini di farina di carrube per ogni quadratino di cioccolato. Viene considerata anche un succedaneo dello zucchero o aggiunta come addensante naturale in vellutate, confetture, creme e gelati in quanto le carrube contengono pectina.

Per l'assenza di caffeina, la farina di carruba può essere sostituita anche al caffè solubile o all'orzo nella preparazione di bevande calde. In Sicilia, infine, trova il suo utilizzo anche per impastare pasta fresca, tagliatelle, gnocchi, pane e biscotti.

Alcune curiosità

1. In origine, la carruba era un ingrediente della Nutella, nata come crema gianduia a base di nocciole. Solo in seguito, la carruba è stata sostituita dal cacao.
2. In Campania, il frutto dell'albero della carruba viene chiamato in dialetto "*sciuscella*" e deriva dal latino "*iuscellum*" ossia brodetto. Infatti con questo termine si voleva indicare il metodo antico con cui veniva cotta la carruba.

**- FARINA DI CARRUBA -
PRODUZIONE E VENDITA
Elenco aziende
Contattaci se vuoi essere presente qui!**