



Maurizio de Pasquale
www.orlandipasticceria.com

La dimora delle fate

LA CARRUBA



Le carrube hanno svolto nei periodi passati e per lungo tempo il ruolo di frutta secca a basso costo. Il frutto dell'albero di carrube è stato usato come sostituto del cioccolato proprio per la sua somiglianza aromatica. Negli anni il crescente aumento del tenore di vita ha determinato una graduale diminuzione degli alberi di carrubo, anche se oggi sembra che la tendenza sia cambiata. Nuove tecniche di estrazione e lavorazione stanno riportando in primo piano l'interesse per questo frutto rivolto soprattutto alla

produzione di **farina, fibra e proteine** che trova in questi prodotti ampie applicazioni alimentari.

Il carrubo (la pianta) con il proprio

CARRUBA AMELE

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.

seme (carruba) cresce lungo le coste del Mediterraneo e lungo le coste dell'Africa del Nord, in Israele, Turchia e Siria, mentre oltreoceano vi sono delle coltivazioni interessanti in California, dato il clima mite.

È un albero molto longevo, esistono esemplari di circa 300 anni. Pochi sanno che il carrubo fa parte della famiglia delle leguminose. Il suo frutto, la carruba, ha delle grosse pareti con un elevato accumulo di zuccheri e tannini. Con la maturazione completa, che termina solitamente a settembre, il

frutto inizia a disidratarsi fino al momento della raccolta, assumendo un colore da rossiccio a nero a seconda della varietà.

La polpa è ricca in zuccheri (specialmente saccarosio, in una percentuale compresa tra il 37 ed il 53%), povera in proteine (tra 2,5 e 6,25%) e grassi (tra 0,24 e 1,25%) e ricca in fibre; come elementi minerali possiede fosforo, calcio e potassio ed in minor quantità magnesio e sodio. Costituisce un alimento alquanto nutriente, considerati gli elevati contenuti di zuccheri. È fonte di diverse vitamine (A, B1, B2, B3, D) e di minerali come calcio, magnesio e potassio.

Il saccarosio può essere estratto dalle polpe con particolari tecnologie e si presenta di ottima qualità se ricristallizzato. Il contenuto di saccarosio dei frutti aumenta rapidamente dalla fine del mese di maggio fino a raggiungere il massimo livello a metà agosto.

Dalla lavorazione della carruba si ottiene una farina particolare che sempre più viene utilizzata in pasticceria e gelateria poiché l'intrinseco effetto legante aiuta le preparazioni in questo campo. La farina ottenuta viene chiamata "carcao". Si tratta di una farina tostata e le sue caratteristiche di base ne fanno un surrogato della polvere di cacao, con il vantaggio di avere un contenuto di grassi molto basso e un elevato contenuto in zuccheri invertiti.

Il carcao quindi è ampiamente impiegato sia nella produzione di alimenti dietetici sia nel settore dei dolci; può essere

DALLA **LAVORAZIONE**
DELLA **CARRUBA** SI
OTTIENE UNA **FARINA**
CHE VIENE **UTILIZZATA**
IN **PASTICCERIA**
E **GELATERIA**
POICHÉ L' **EFFETTO**
LEGANTE AIUTA LE
PREPARAZIONI IN
QUESTO **CAMPO**

utilizzato da solo o in combinazione con il cacao, in quanto non ne modifica né il gusto né il colore.

In Sicilia, un tempo si preparavano diversi prodotti dolciari quali mustaccioli, biscotti, marmellate. Ma se allarghiamo gli orizzonti in diversi Paesi Esteri, con la torrefazione del frutto si ottiene un ottimo surrogato del caffè.

In Turchia, dalla polpa, si ricavano

liquori e nei Paesi Arabi paste, Tamarindo, sorbetti e sciroppo.

Studi in campo nutraceutico hanno evidenziato come la farina di polpa della carruba contiene il 20% di sostanze polifenoliche rappresentate in gran parte da tannini, potenti antiossidanti e antinfiammatori che trovano ampio impiego nel trattamento delle patologie degenerative.

Un grande vantaggio nel possibile impiego degli estratti di carrube, rispetto agli estratti di tè verde, che presentano proprietà simili, è rappresentato dall'assenza nei primi di sostanze nervine, con effetti eccitanti sul sistema nervoso.

La carruba è però utilizzata soprattutto contro i problemi gastrointestinali, in particolare la diarrea. È inoltre un ottimo alleato delle diete dimagranti poiché in grado di inibire alcuni enzimi digestivi e di indurre sazietà.

La principale funzione d'uso della farina è quella di migliorare le proprietà addensanti dei prodotti alimentari, incrementandone la consistenza e la sofficità, per



questo trova vasto impiego nel settore delle tecnologie alimentari da sola o in combinazione con altri ingredienti.

Altre importanti funzioni riguardano la prevenzione della formazione dei cristalli di ghiaccio negli alimenti congelati e surgelati. Inoltre, ha la capacità di abbassare l'Aw (attività dell'acqua), contribuendo alla prevenzione dello sviluppo della carica microbica e dell'insorgenza di indesiderate trasformazioni a carico dei costituenti alimentari, come la degradazione dell'amido nemica soprattutto nel mondo, del senza glutine. Vediamo alcune applicazioni specifiche.

NELLA GELATERIA

La farina di semi di carruba ha un numero E (E410). Nella gelateria viene impiegata in dosi che oscillano dallo 0,1% allo 0,5% e dona una struttura uniforme e vellutata, evitando, insieme ai grassi e ad altri zuccheri, la formazione di cristalli di ghiaccio. Non altera inoltre le proprietà organolettiche e in campo industriale, in combinazione con altri stabilizzanti è ben lavorabile.

NELLA PASTICCERIA

Ha ripreso la sua importanza anche come ingrediente nelle preparazioni di pasticceria. Oltre che nelle preparazioni da forno, la farina di semi di carrube si sposa bene in applicazioni come mousse, bavaresi, semifreddi. Associata a frutta secca (mandorle e nocciole), arancia, pera e cannella, si ottengono degli equilibri sensoriali da guinness.

NEI PRODOTTI SURGELATI

La farina di semi di carruba esercita un'azione protettiva sulla struttura del prodotto finito, migliorandone la stabilità agli shock termici (congelamento e scongelamento) e contribuisce a dare al prodotto finito un aspetto più gradevole senza rovinare la struttura iniziale.

NEI PRODOTTI SENZA GLUTINE

Studi stanno portando ad un interessamento all'utilizzo della farina di carrube nella preparazione dei panificati senza glutine. Il tenore di fibra in essa contenuta, ma soprattutto la tipologia di fibra elasticizzante, rinforza e migliora la lavorabilità e la viscoelasticità degli impasti senza glutine.

Ingredienti

100 g farina di Avena
80 g farina di semi di carrube
2 carrube fresche tagliate a dadini
2 uova intere
60 g olio di cocco
1 g sale
5 g agente lievitante
40 g sciroppo di acacia
Frutta secca tagliata a pezzi q.b.

Preparazione

Impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto ben legato. Formare un cilindro e mettere a riposare per circa 2 ore in frigo. Formare delle palline del peso voluto e cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti (dipende dalla pezzatura)

R

LA RICETTA

Cookies
ALLA CARRUBA
E FRUTTA SECCA
- SENZA GLUTINE -

