

Carrubo



Nome scientifico: *Ceratonia siliqua* L.

Nome inglese: carob tree

Famiglia: Fabaceae

Distribuzione: pianta originaria del bacino meridionale del Mediterraneo , diffusa in Marocco e in tutto il nord Africa. In Italia è presente allo stato spontaneo nelle regioni del Sud ma è coltivata nell'intera penisola. La produzione è concentrata principalmente in Sicilia dove esistono estesi carrubeti, il nostro Paese risulta essere il secondo produttore europeo dopo la Spagna. In Puglia, una legge regionale (Art. 18 L. R. 04/06/2007) la fa rientrare nelle specie protette.

Descrizione: albero sempreverde alto fino a 15 metri. Ha fusto eretto, largo e tozzo, molto ramificato, con chioma tondeggiante, densa e disordinata; la corteccia è grigiastra, liscia, spesso presenta numerosi rigonfiamenti.

Le foglie sono grandi, composte, paripennate, con 2-5 paia di foglioline robuste, coriacee, ellittiche-obovate di colore verde scuro lucente superiormente, più chiare inferiormente, con margini interi. Il fogliame si rinnova gradualmente in parte in primavera e in un secondo momento in estate.

I fiori sono molto piccoli, rosso-verdastri, a corolla papilionacea; si formano su corti racemi lineari all'ascella delle foglie; i maschili e i femminili sono portati su piante distinte.

Il frutto, chiamato carruba, è un legume molto simile a un baccello. I frutti sono definiti "lomenti", sono lunghi 10–20 cm, spessi e cuoiosi, dapprima di colore verde pallido, marrone scuro a maturazione. Presentano una superficie esterna molto dura, con polpa carnosa, pastosa e zuccherina che indurisce col disseccamento. Permangono per parecchio tempo sull'albero per cui possono essere presenti frutti "essiccati" di colore marrone e immaturi di colore verde.

I frutti contengono 10-15 semi scuri, tondeggianti e appiattiti, assai duri, molto omogenei in peso, detti carati, poiché venivano utilizzati in passato come misura dell'oro.

Fioritura: luglio-agosto

Frutto: legume

Coltivazione: la propagazione può essere fatta per semina nel periodo primaverile o in quello autunnale. La messa a dimora delle giovani piante di carrubo si effettua alla fine del periodo invernale o all'inizio della primavera; possono essere moltiplicate anche tramite margotta durante tutto il mese di agosto.

Il carrubo è una pianta rustica, poco esigente, si adatta a qualsiasi tipo di terreno purché sia ben drenato; cresce bene in terreni aridi e, anche molto calcarei. Richiede un'esposizione in pieno sole; in genere può sopportare alcuni gradi al di sotto dello zero, ma solo per brevi periodi. Si accontenta dell'acqua derivante dalle piogge, ma, in caso di esemplari giovani, è bene intervenire in caso di prolungata siccità. La sua crescita è lenta, ed è una specie molto longeva.

Droga: frutto e semi

Raccolta: agosto-ottobre

Principi attivi: tannini, gomma, mucillagini, fibre, minerali (calcio, zinco, potassio, fosforo), zuccheri, pectine, proteine, amminoacidi, vitamine C, E, A, B1, B2, D, flavonoidi, acido gallico, acido butirrico, cera

Impiego terapeutico: possiede proprietà antisettiche, astringenti, antidiarroiche, ipoglicemizzanti. In campo farmaceutico si utilizzano i frutti per la cura di malattie intestinali: sono lassativi quando la polpa è fresca; astringenti e antidiarroici quando sono secchi, sotto forma di farina. L'estratto secco del frutto è utilizzabile, anche assieme allo zenzero, nel colon irritabile. La carruba è ricca di fibre, aiuta quindi il transito intestinale ed aumenta il senso di sazietà, aiuta ad abbassare i livelli di colesterolo.

La farina di carrube è in grado di combattere l'acidosi nelle enteriti diarroiche e in gastriti. Per il notevole contenuto in polifenoli, è antiossidante e contrasta l'invecchiamento cellulare. In pediatria è molto usata una polvere derivata dalle carrube: l'Arobon, ricostituente e rimineralizzante.

Il decotto di foglie è efficace nei disturbi dell'apparato respiratorio, grazie all'azione espettorante che rende i bronchi liberi dal muco e dalla congestione.

La farina dei semi nell'acqua del bagno esercita un'azione rinfrescante, emolliente, idratante su pelli aride e infiammate; il gel di carruba si usa in sostituzione dell'acido ialuronico come idratante e rassodante cutaneo; le gelatine semifluide si possono applicare sul viso come maschere idratanti ed emollienti.

Altri usi: i frutti sono utilizzati nell'industria alimentare per produrre farine per alimentazione ad uso umano e animale, per cibi dietetici o come succedaneo del cioccolato, per la produzione di gelati artigianali (evita la formazione di cristalli di ghiaccio), come addensanti, gelificanti, per

produrre bevande fermentate, per il loro alto contenuto di zuccheri possono essere impiegati per la produzione di alcool.

Molti prodotti alimentari sono ottenuti da farina di semi di carrube. La farina dal sapore molto dolce, simile al cacao e con buone proprietà nutrizionali e terapeutiche viene infatti usata in tanti prodotti da forno e nella biscotteria. Nella composizione chimica della farina si rileva un 40-50% di zuccheri (fruttosio, glucosio e saccarosio), proteine e diversi minerali: ferro, calcio (> di quello del cacao), magnesio, zinco, silicio e fosforo, potassio e sodio (< che nel cacao), vitamine A, B1, B2 e D. Non si trova il glutine, quindi è un alimento adatto per le diete dei celiaci.

Dai semi si estrae gomma utilizzata nell'industria cartaria e in quella tessile come apretto.

I frutti, privati dei semi, vengono usati per l'alimentazione del bestiame.

Oltre che come pianta alimentare, è coltivata come pianta ornamentale: la sua fitta e ampia chioma infatti è l'ideale per fornire ombra in un giardino. È una pianta mellifera; il miele è autunnale di colore ambra scuro e richiama l'aroma della carruba.

Il legno di carrubo per la sua durezza viene impiegato per la fabbricazione di utensili e macchinari in legno soggetti a usura.

Controindicazioni: a causa dell'elevato contenuto in tannini, la polpa dei frutti ha effetto irritante, se assunta in grande quantità.

Curiosità: i semi essendo ritenuti particolarmente uniformi come dimensione e peso, dal loro nome in arabo *qīrāṭ* o "karat" è derivato il nome dell'unità di misura (carato) in uso per le pietre preziose, equivalente a un quinto di grammo.

Una leggenda narra che con il frutto di questa pianta l'apostolo Giovanni riuscì a sopravvivere nel deserto.

Nell'800 i cantanti d'opera li utilizzavano per schiarire la voce.

Tipica è, nelle piante molto longeve, la comparsa, dopo le prime piogge d'agosto, del cosiddetto fungo del carrubo (*Laetiporus sulphureus*). Seppur consumato in alcune zone della Sicilia e della Basilicata è un fungo tossico che può causare spiacevoli effetti gastrointestinali.