

Carrubo (*Caratonia siliqua*), famiglia *Composite*, genere *Leguminose*. Sinonimi: *Cornacchia*, *Siliqua dolce*, *Albero dei baccelli greci*, *Albero per i figli*. Frutti: *Carruba*, *Vainella*, *Sciuscella*, *Zampa d'agnello*, *Baccello greco*.



Descrizione: Albero diffuso nell'Italia meridionale ed insulare, spontaneo nella macchia mediterranea in associazione con olivastro, con la palma nana, con il lentisco ed il mirto. Più a nord lo possiamo trovare in Toscana nella zona dell'Argentario. Molto diffuso, invece, in Sicilia, Sardegna e Puglia dove è pure coltivato per ricavarne prodotti per l'alimentazione del bestiame ed animale in genere.

La specie può raggiungere 10 o 12 m di altezza; ha tronco più o meno difforme, corteccia liscia di colore bruno-rossiccio. Foglie alterne, composte da 2 a 5 paia di segmenti ovali, rotondeggianti e smarginate all'apice.

I fiori, in prevalenza unisessuali, tendono a ripartirsi su piante separate in base al sesso; sono molto piccoli, di colore verde rossastro, privi di corolla, con calici con 5 sepali presto caduchi; sono riuniti in grappoli cilindrici eretti; quelli maschili con 5 stami, quelli femminili con uno stamma sessile. Il frutto, appunto carruba o sciuscella o vainella ecc., è una camara allungata e appiattita di circa mm 2 x 10 o 15 e spessa circa 2 o 3 mm., di colore nerastro a maturità, con epicarpo crostoso, mesocarpo carnoso, dolce e con una fila di semi lentiscolari, bruni, di consistenza lapidea.

Fiorisce tra luglio ed agosto.

La crescita del carrubo è lenta, la sua longevità è alta, raggiungendo mediamente i 500 anni.

Il carrubo è coltivato fin dall'antichità per la dolcezza del suo frutto, molto nutriente, di cui molti popoli ne facevano uso.

Ha proprietà terapeutiche varie: le foglie sono astringenti; i frutti lassativi e diuretici, se freschi, espettoranti se secchi; i semi sono molto usati nella fabbricazione dei cosmetici per l'alto contenuto di mucillagini in grado di conferire alla pelle elasticità e idratazione.

I frutti contengono Vitamine del tipo A,D,B1,B2,B3, minerali (calcio, potassio, rame e manganese, sostanze pectiche e tannini). **Per il colon irritabile si usa** la polvere, mentre come espettorante si usa il *decotto*, così come lo consigliava Dioscoride: 3 o 4 cucchiainate di polvere di carruba in 1 l. d'acqua insieme a 5 o 6

fichi secchi e 3 cucchiaini rasi di semi di lino, filtrare, dolcificare con miele e berne in tazzine in proporzione di 3 o 4 al giorno. Per il colon spastico, è utile bere una tazza di latte con 3 cucchiaini di the di carruba in polvere.

Nell'antichità si riteneva pure che avesse proprietà afrodisiache. I semi nell'industria sono utilizzati pure nella preparazione di gomme industriali.

Per l'alimentazione è usato il frutto, la carruba, sia intera che sfarinata.

Il frutto può essere consumato dai celiaci perché privo di glutine.

Per i dolori di stomaco e per aiutare le funzioni dell'apparato digerente se ne fa un **liquore** nel seguente modo:

1 l d'alcool a 90°, 1 l d'acqua, 1 kg di zucchero, 10 o 12 carrube spezzate e tritate finemente, eliminando i semi.

Procedimento: Pulire le carrube con un panno umido, spezzettarle in parti piccole e metterle in infusione nell'alcool (dentro un barattolo di vetro con coperchio) per 30 giorni, avendo cura di agitare il contenuto di tanto in tanto. Dopo 30 giorni, sciogliere nell'acqua il kg di zucchero senza farlo bollire (non caramellato!). Filtrare l'infuso alcoolico e unirlo all'acqua zuccherata; fare raffreddare e filtrare nuovamente.

Versare in bottigliette di vetro e servire fresco.

In cucina: Pasta alla farina di carrube, torta alla carruba, crema di carrube.

Pasta alla farina di carrube: ingredienti: 250 gr di farina 00, 50 gr di farina di carruba, 3 uova.

Preparazione: Mescolare i due tipi di farina e sistemarli a vulcano; al centro mettere le uova e impastare finchè la pasta non sia ben amalgamata e morbida al tatto; quindi preparare la sfoglia e farne il tipo di pasta desiderata (tagliatelle, tagliolini, crioli ec).

Torta alla carruba: 150 gr di farina 00, 100 gr di farina di carruba, 250 gr di zucchero, 3 uova, 1 bustina di lievito, 1 bustina di vanillina, 1 bicchiere di latte.

Preparazione: impastare in una terrina tutti gli ingredienti. Imburrare una teglia e cospargerla di farina, versarvi il composto ed infornare a 180° per circa 30 minuti.

Crema di carrube: ingredienti: 15 gr di nocciole sgusciate, 150 gr di farina di carrube, 1 cucchiaino di cacao amaro o 30 gr di cioccolato fondente amaro grattugiato, 4 cucchiaini di zucchero a velo, latte q.b.

Preparazione: mettere gli ingredienti in un frullatore e frullare per qualche minuto per rendere il tutto ben miscelato. Versare il composto in una pentolina e riscaldare a fuoco basso aggiungendo il latte pian piano e rimestando finchè non avrà preso la consistenza cremosa desiderata.

Curiosità: Dioscoride, nei Discorsi dice: *“Le siliques fresche mangiate nuociono allo stomaco e solvono il corpo, ma secche, lo stringono e sono più utili allo stomaco: provocano l'orina, massimamente quelle che si conservano nelle inaccie .”* ancora **“... la loro decottione giova non poco alla tosse, alla strettura del petto, ciò per il liquore non meno dolce del mèle, che in esse si ritrova...”**. Galeno nel II° libro delle facultà dei cibi vituperò le Siliques, come riferisce il Mattioli, dicendo: *“ che per essere legnose, necessaria cosa è, che elle sieno durissime da digerire, che meglio sarebbe stato lasciarle in oriente che portarcele nei paesi nostri;”* ma scrivendo nel libro VII°, tanto dell'albero quanto dei frutti, dice: *“ L'albero che produce Siliques, dissecca e restringe, come fa ancora il suo frutto, il quale ha alquanto del dolce...”*

hanno queste un certo che simile alle Ciregie, percioche mangiandosene fresche, solvono il corpo et secche lo restringono.”

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.