



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 17. 2. 2017 | tla

Karobový svatojánský prášek - zdravější náhražka kakaa?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Karobovy-svatojansky-prasek---zdravejsi-nahrazka-kakaa__s10010x10172.html

O svatojánském chlebu se říká, že je zdravější alternativou „pokrmu bohů“. Je bohatý na minerální látky jako je hořčík, železo, draslík, vápník, mangan, chrom či měď. Z vitamínů jsou hojně zastoupeny ty skupiny B, dále vitamín A, D. Obsahuje také výrazný podíl vlákniny.





Zdroj: [Karob, alternativa kakaa](#) ze Shutterstock

Odborníci na výživu taková tvrzení nerozporují, tedy v případě alergiků. Jinak v plodech rohovníku, nebo-li svatojánském chlebu, vidí velmi dobré zpestření jídelníčku.

Začněme ale od počátku, co vlastně ten karob je?

Jde o moučku z lusků, struků, rohovníku obecného, což je stálezelený strom, který je doma v Turecku, Sýrii a na Arabském poloostrově. Lusky jsou zpočátku zelené, vypadají jako větší příbuzní fazolových. Po sklizni se nechávají schnout na slunci, a to až několik měsíců. Čím jsou tmavší, tím i prášek, který se z nich po odstranění plodů mele, je výraznější. Nejen barvou, ale také chuťově.

„Karobový prášek se používá jako náhražka kakaa, má velmi podobnou chuť i strukturu. Obsahuje však mnohem nižší podíl tuků, zato mnohem více sacharidů. Znamená to, že pokud si z něj připravujete nápoj s mlékem, nemusí se přislazovat,“ říká [nutriční terapeutka Zuzana Douchová](#).

Obsahuje méně energie i bílkovin

Zatímco 100 gramů běžného kakaového prášku obsahuje průměrně 1360 kJ, 25,5 gramů bílkovin, 15 gramů sacharidů a 10,8 gramů tuků, karob je na tom co do energie mnohem lépe. Na 100 gramů se uvádí 929 kJ. Na druhou stranu má méně bílkovin – jen 4,6 gramu, výrazně více sacharidů – 88,9 gramu a

šestnáctkrát méně tuků - 0,65 gramu.

Nepovzbudí - neobsahuje theobromin

„Narozdíl od kakaa neobsahuje alkaloid theobromin, který má podobně povzbuzující účinky jako například kofein,“ uvádí Zuzana Douchová. Jestli milujete čokoládu či kakaové boby a nejraději po nich sáhnete po obědě či v brzkém odpoledni, kdy na vás sedá únava, svatojánský chléb vám od sebe oční víčka „neodlepí“.

„Stejně jako kakao je však bohatý na minerální látky jako je hořčík, železo, draslík, vápník, mangan, chrom či měď. Z vitamínů jsou hojně zastoupeny ty skupiny B, dále vitamín A, D. Obsahuje také výrazný podíl vlákniny,“ konstatuje nutriční terapeutka.

Může být alternativou pro trpící alergií na kakao

Alergie na kakao je vzácná, vyvolávají ji bílkoviny obsažené v kakaových bobech, které organizmus vyhodnotí jako tělu škodlivé, ale může pořádně potrápít. **„Naopak karobová moučka je dobře snášena. Může být proto**

pro alergiky alternativou,“ říká Zuzana Douchová s tím, že karobový prášek lze v kuchyni využít stejně jako kakao.

Ze semen se vyrábí „éčko“ kurubin (vláknina rozpustná ve vodě)

Jak už většina lidí ví, ne každé „éčko“ = je chemie. Například to, které najdete na obalech potravin pod kódem **E 410**, se vyrábí ze semen rohovníku, jenž se nachází uvnitř lusku. **„Získává se z nich karubin, což je vláknina rozpustná v teplé vodě. V potravinářství se využívá jako zahušťovadlo mléčných výrobků, mražených dezertů, slaných omáček, majonéz, džemů. Jeho vlastnosti nasát vodu využívají i pekaři. A pokud odbočíme od potravin, je součástí i některých krémů a pleťových vod,**“ říká Zuzana Douchová.

Má váhu drahých kamenů

Zajímavostí semen rohovníku obecného je, že se ve Středomoří používala jako závaží, jsou všechna stejně těžká. Říkalo se jim v arabštině kharrub, v řečtině kerátion. Z jejich hmotnosti byla odvozena jednotka, v níž se udává hmotnost drahých kamenů – karát.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz