



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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](http://www.vimcojim.cz)