

Le Caroubier, nommé par les Crétois « l'Or Noir » !

Le caroube, *Ceratonia Silica*, est un arbre sauvage qui pousse sur toutes les côtes Méditerranéenne.

Le caroubier est une très bonne source de fibres, ce qui peut contribuer à éliminer les toxines du corps.

Il est utilisé dans les cas de diarrhée ou de constipation chez les enfants, il est un bon digestif pour les adultes.

Il est riche en magnésium, silice, fer, potassium, vitamines A, B1, B6, E et aussi en phosphore et calcium, ce que signifie qu'il peut contribuer à la lutte contre l'ostéoporose et les maladies liées aux os.

Les polyphénols de caroube sont de puissants antioxydants.

Les dernières études menées à propos de ce fruit montrent de bons effets sur le cholestérol.

Le caroube est souvent nommé « le chocolat du pauvre ». Il est un parfait substitut au cacao.

Il présente, en effet, certains avantages par rapport au chocolat. Il est plus riche en calcium et en fibres que le chocolat. Et il est naturellement plus sucré que le cacao.

Les produits de caroubier que l'on commence à trouver sur nos marchés : le sirop de caroube, la farine (sans gluten), et le cacao de caroube.

Et pour finir une petite histoire : toutes les graines de caroubier pèsent exactement 1/5 gramme : c'est de là que vient le terme « Carat » que l'on trouve dans la bijouterie !!

Ierini Kokkinaki,

Produits et Délices de
la Terre Crétoise

1607 Les Thioleyres,

tel. 0764470512

<https://www.facebook.com/Terredecree-2008616412794317/>