# Karob nebo také svatojánský chléb

https://www.varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/karob-nebo-take-svatojansky-chleb.html

Ve Středomoří (nejen) roste stálezelený strom s pojmenováním Rohovník obecný (lat. Ceratonia silinqa). O jeho existenci jsem do nedávna neměla ani potuchy. Darovaný, exoticky vypadající lusk, ve mně vzbudil zájem zjistit více.

Vzrostlý strom, který má červené květy (kvete od března do května) má listy podobné našemu akátu. Plody vypadají tak trochu jako lusky fazole.

Lusky jsou zpočátku sytě zelené a později, zráním, se barví do hněda až tmavě hněda. Jsou velmi tvrdé a kožovité. Dosahují délky 10-25 cm a tloušťky cca 1cm.

**Lusky svatojánského chlebu jsou velmi tvrdé a kožovité.**

Tyto lusky – struky se nazývají "karob" nebo také "svatojánský chléb". Rovněž zelené lusky se dají konzumovat. Obyvatelé žijící ve Středomoří je využívají ke krmení dobytka, či výrobě pálenky. Ale hlavním využitím je zpracování pro potravinářské účely.

Když vyzrálý lusk rozkrojíte, vykoukne na vás přibližně 15 stejně velkých hnědých semen, uložených ve vatovité dužině.

**Karobová semena**
*Zdroj: Marcela Hackerová*

Při dotyku prstů s dužinou, se prsty začnou okamžitě lepit. Když je olíznete, jazyk vám vyšle signál, že dužina je velmi sladká a chutná jako právě vytočený med.

V potravinářském průmyslu se zpracovávají odděleně semena a lusk bez semen.

**Ze semen se izoluje karubín, který je v potravinářském průmyslu využíván jako zahušťovadlo a stabilizátor s označení E 410.**

Karubín je široce využíván v potravinářství při výrobě masných výrobků, v pekařství, přidává se do instantních polévek, cukrovinek, mražených výrobků, pudinků ……

Z lusků – struků bez semínek se mletím získává karobový prášek, který se dá používat stejně jako kakaový prášek.

Ovšem ve srovnání s kakaem má karob mnoho benefitů:

- vysoké procento bílkovin
- vitamíny skupiny B
- obsahuje mnoho stopových prvků
- pomáhá při trávení a vylučování
- neobsahuje povzbuzující látky
- reguluje hladinu krevního cukru
- snižuje cholesterol.

Karob se užívá se jako doplněk stravy při osteoporóze a je vhodný pro alergiky.

**Karob obsahuje velmi malé % tuku, jen 7%.**

Prodává se v obchodech se zdravou výživou. Za poslední nákup karobového prášku jsem za 200 gramový sáček zaplatila 20,00 Kč.

## Něco navíc (za pomoci Ottova slovníku naučného)

Semena rohovníku obecného se v minulosti používala jako závaží. Sama jsem si ověřila, že všechna semena v lusku jsou téměř identicky velká.

V řečtině se semena nazývala „keration“ a v arabštině „kharrub“ z čehož si snadno dovodíme české slovo „karát“. 24 karobových semen (asi 4,5 g) představovalo 24 karátové, tedy ryzí zlato.

Dle Ottova slovníku naučného, se před 100 lety největší plantáže rohovníku obecného nacházely v Egyptě a na Kypru. Dnes je jeho pěstování rozšířeno po celém světě všude, kde jsou k tomu vhodné klimatické podmínky.

## A proč svatojánský chléb?

Opět mi odpoví Ottův slovník naučný.

Dle Písma svatého se jím živil Jan Křtitel na poušti (odtud také pojmenování „svatojánský chléb“) a u svatého Lukáše v kapitole 15. a 16. čteme, že ztracený syn se jím nasycoval, když bylo prasatům předhazováno.