




Olere
Masseria Agricola

GLUTEN FREE

FARINA DI
POLPA DI CARRUBE
BIOLOGICA

SAPORE E BENESSERE





L'Azienda Agricola Olère, unica azienda in Puglia, ha finalmente messo in produzione la sua farina di polpa di carrube **certificata biologica** e **Gluten Free**, derivata dagli alberi secolari di Carrubo Varietà Amele (tipica del centro-sud della Puglia) presenti nei nostri campi ad Ostuni. Stiamo studiando e prototipando anche altri prodotti derivati dalla farina di carrube, quali estratti concentrati e pasta secca.

La coltivazione del Carrubo non richiede né concimi, né pesticidi perché è una pianta resistente e con pochissimi nemici naturali. E' una pianta che può raggiungere i 10 metri di altezza e i 500 anni di età di origine molto più antica dell'olivo.

FARINA BIOLOGICA DI POLPA DI CARRUBE VARIETÀ AMELE PUGLIESE

È un prodotto "Gluten free"

utilizzabile liberamente dai celiaci.

Nessuna tossicità

assenza di acido ossalico, presente in quasi tutti gli alimenti, che inibisce a livello intestinale l'assimilazione dei sali minerali.

Antidiarroico, astringente

regolatore della peristalsi intestinale in quanto ricca di fibre.

Inibitore dell'acidità

e dei gonfiori di stomaco, anti-gastritico.

Riequilibra la flora batterica intestinale

risolvendo problemi di gonfiori di pancia. Non solo assorbe, ma elimina, per mezzo dei tannini, i germi putrefattivi che sono una delle principali cause della produzione di gas intestinale.

Indicato per l'obesità

in quanto l'alta presenza di fibre, mediamente 4% contribuisce al miglioramento della peristalsi intestinale e ha proprietà sazianti.

Contiene polifenoli

acido gallico in particolare e antocianidine, sostanze antiossidanti.

Ha effetti benefici in termini di

riduzione del tasso di colesterolo nel sangue.



PARTICOLARMENTE INDICATA PER



TISANE E "CIOCCOLATA"

*Il gusto ed il colore ricordano il cioccolato, ma è più dolce del cacao amaro.
La tisana si ottiene sciogliendo 2 cucchiaini di farina di carrube in una tazza di acqua a 45-50 gradi.
La cioccolata di carrube si ottiene mettendo in un pentolino 2 cucchiaini di farina di carrube, 1 cucchiaino di farina, 2 cucchiaini di zucchero di canna e aggiungendo 250 ml di latte di soia mescolando lentamente fino a raggiungere il bollore.*

SALATI E PASTA

Una percentuale che può andare da un 10% ad un massimo del 20% di farina di polpa carrube unita con farina normale o di semola, consente la preparazione di un ottimo pane, focacce, taralli mentre per la pasta fresca o secca si consiglia il 10% della farina di polpa di carrube.



DOLCI

*In generale la farina di polpa Carrube viene usata in gastronomia, anche in sostituzione del cacao, per la preparazione di dolci di ogni tipo.
La polpa di carrube è già dolce per natura, quindi si può evitare o limitare l'uso dello zucchero. Ottima anche per realizzare creme spalmabili.*

COMPOSIZIONE MEDIA DELLA POLPA DI CARRUBE AMELE PUGLIESE

PROTEINE
2% - 6%

GRASSI
0,2% - 0,8%

FIBRA GREZZA
3,5% - 6,7%

VITAMINA C
40-50 mg per 100g

VITAMINA B1
50 microgrammi per 100g

VITAMINA E
300 microgrammi per 100g



Olere

Masseria Agricola

www.masseriaolere.it

LASCIATI ISPIRARE DALLE NOSTRE RICETTE

FOCACCIA BARESE

- 250 g Farina di grano tenero di tipo 0
- 50 g Farina di polpa di carrube
- 200 g Semola di grano duro rimacinata
- 100 g Patate
- 5 g Lievito di birra fresco
- 15 g Sale fino e 10 g zucchero
- 50 g Olio extravergine di oliva
- 320-350 ml Acqua
- 400 g Pomodori
- 20 Olive baresane
- Sale grosso e origano per la superficie.

Lessate le patate, sbucciatele e passatele nello schiacciapatate. Versate le farine su un tagliere e mescolatele bene. Sciogliere il lievito per un paio di minuti con l'acqua, l'olio e lo zucchero. Unite alle patate e lavorate alla minima velocità per un paio di minuti. Aggiungete la farina e la semola rimacinata e il sale, impastate per almeno 10-15 minuti. Dividete in due l'impasto, oliatelo bene e mettete le due palline in due ciotole, chiudete con pellicola e lasciate lievitare fino al raddoppio (dalle 6 alle 12 ore). Prendete due teglie da 32 cm e ungete il fondo con un filo abbondante di olio. Stendete la focaccia con le punte delle dita fino a raggiungere un'altezza di circa 1,5 cm. Dividete i pomodori e sistemategli sulla focaccia, lasciando cadere il succo del pomodoro sull'impasto. Sistemate anche le olive verdi baresane e mettete qualche granello di sale grosso e un po' di origano, terminate con un giro d'olio in superficie. Lasciate lievitare altri 60 minuti e poi procedete alla cottura a 250° per circa 20-25 minuti.

TORTA CON FARINA DI CARRUBE E CIOCCOLATO

- 200 g Farina di polpa di carrube
- 80 g Zucchero di cocco integrale
- 75 g Olio extravergine
- 220 g Acqua naturale
- 100 g Cioccolato fondente 70%
- 1/2 Cucchiaino raso di bicarbonato di sodio
- 1/2 Cucchiaino di lievito bio
- 3 Cucchiaini di aceto balsamico

La torta con farina di carruba e cioccolato, è buona e profumata. Realizzata con ingredienti biologici e naturali, ideale per chi vuole gustarsi un piacere senza zucchero, senza glutine e senza uova. Sciogli a bagnomaria il cioccolato fondente, mescola in una ciotola tutti gli ingredienti secchi. In un altro recipiente, amalgama tutti gli ingredienti umidi. Unisci gli ingredienti secchi con quelli umidi mescolando lentamente. Versa anche il cioccolato fuso e crea un composto uniforme. Preriscalda il forno a 180°C (non ventilato) e cuoci per 40 minuti. Prima di servire spolverizzare con dello zucchero a velo.