

Aujourd’hui, la caroube est utilisée dans une variété de produits alimentaires et techniques. Elle est disponible, par exemple, sous forme de poudre, de chips, de sirop, d’extrait ou de pilules diététiques. Un autre produit dérivé est la *gomme de caroube* (LBG), un liant ou un épaississant présent dans de nombreux produits alimentaires et non alimentaires. Vous pouvez trouver la caroube dans les magasins de produits de santé ou les supermarchés ‘bio’ comme complément alimentaire ou comme substitut du chocolat. En remplaçant le chocolat par la caroube, on peut réduire considérablement le nombre de calories et de graisses. En outre, la caroube contient une grande quantité de calcium, environ trois fois plus que le lait. Cela en fait une excellente alternative au chocolat pour les végétaliens, leur offrant l’apport en calcium nécessaire à une alimentation saine.

Un autre avantage de ce fruit c’est sa forte teneur en fibres. Les fibres nous aident à rester rassasiés plus longtemps après avoir mangé, ce qui nous dissuade de manger trop. Elles aident à contrôler la glycémie et ont des effets positifs sur le taux de cholestérol, ce qui les rend particulièrement précieuses pour les diabétiques. À des fins médicales, la poudre de caroube a été utilisée comme remède contre la diarrhée pendant des générations. Les personnes qui l’ajoutent à leur régime alimentaire font également état d’avantages tels que la perte de poids et la diminution des problèmes d’estomac.

Pendant des siècles, la caroube a eu une grande importance en tant que source naturelle et abordable de sucre. En raison de sa teneur élevée en calcium, en fibres et en sucre, ainsi que de son prix et de sa disponibilité abordables, elle était une source importante de nutrition en temps de guerre et de famine. Dans des pays comme Chypre, Malte et l’Espagne, d’innombrables personnes ont survécu grâce à la cosse nutritive de caroube pendant la guerre civile espagnole, la première et la deuxième guerre mondiale.

Dans le Maroc de demain aussi, la caroube peut jouer un rôle prépondérant. Son arbre est parfaitement adapté au climat du Royaume et à ses conditions environnementales : relativement peu exigeant en matière de soins, le caroubier nécessite peu de culture, tolère des sols pauvres et a une longue durée de vie. En outre, il pousse même dans des positions difficiles, comme sur les pentes abruptes des collines et sur les sols sablonneux ou arides. Ces caractéristiques rendent le caroubier indispensable dans les efforts de reboisement des zones dégradées.

*Les avantages de la caroube aujourd’hui et demain, et son potentiel pour le développement durable au Maroc.*

*par Nora Martetschläger*

De tous temps, le caroubier a été apprécié pour ses différentes caractéristiques. Aujourd’hui, les gens commencent à redécouvrir cette plante étonnante. C'est à la fois un arbre sauvage qui pousse dans les forêts et un arbre fruitier facile à cultiver. Grâce à cette dualité, le caroubier se prête à un large éventail d'utilisations, ce qui en fait l'arbre parfait qui pourrait permettre de résoudre de nombreux problèmes économiques et environnementaux urgents au Maroc.

Mais qu'est-ce qui rend cette plante si unique au juste ? Pour répondre à cette question, nous devons examiner l'utilisation de la caroube dans le temps et l'espace.

La caroube est indigène et largement répandue dans les régions arides et semi-arides de la Méditerranée. Le fruit est connu sous le nom de caroube ou pain de Saint-Jean. Ce terme fait référence à Saint Jean-Baptiste et au fait que les « sauterelles et le miel sauvage », décrits dans la Bible, dont il se nourrissait lorsqu'il prêchait dans le désert, étaient des caroubes sauvages.

Dans la Rome antique, les graines de caroube étaient utilisées comme unité de mesure en raison de leur poids stable, ce qui a conduit à une méthode standardisée pour déterminer la pureté de métaux tels que l'or. C'est la raison pour laquelle nous utilisons toujours le mot « carat », qui a évolué à partir du mot grec pour caroube, « *kerάtion* ». « Comme une pièce d'or avait le même poids que 24 graines de caroube, 24 carats signifient qu'un objet est de l'or pur à 100 %.

Les autorités nationales semblent avoir reconnu ce potentiel. À titre d'exemple, le Haut Commissariat aux Eaux et Forêts et à la Lutte contre la Désertification se concentre de plus en plus sur la plantation de caroubiers. En tant qu'arbre forestier, le caroubier peut être planté sur les terres des Eaux et Forêts, ce qui n'est pas possible pour d'autres espèces d'arbres fruitiers. Si les autorités marocaines travaillent main dans la main avec les communautés et les ONG locales, cette opportunité a le potentiel d'aider les sans-terre, qui sont les plus vulnérables parmi les populations pauvres des zones rurales.

Le Maroc n'a cessé d'étendre ses plantations au cours des dernières années. En 2018, le pays a été classé sixième exportateur mondial de caroube – il s'agit principalement de fruits crus et de graines, en raison des capacités de transformation limitées du pays. Il existe donc un grand potentiel dans ce domaine, mais il doit être utilisé pour maintenir ou améliorer la position actuelle sur le marché.

Investir dans le caroubier semble être l'opportunité idéale pour l'économie et l'environnement du Maroc. Ce qui rend l'arbre si attrayant, c'est non seulement sa résistance aux sécheresses, mais aussi sa capacité à prévenir l'érosion, la dégradation des sols et la désertification, des problèmes qui sont déjà présents et pour lesquels il sera de plus en plus urgent de trouver une solution à l'avenir.

La caroube peut contribuer à réduire la pauvreté dans les zones rurales en permettant aux agriculteurs et aux générations futures d'augmenter leurs revenus, tout en étant un rempart contre la dégradation de l'environnement. En ce sens, elle est incroyablement bien adaptée aux besoins d'une société marocaine en pleine mutation dans sa quête de développement durable.



Photo : Pixabay

*Nora Martetschläger est une étudiante diplômée en Travail Social International à l'Université des sciences appliquées en Allemagne.*