

La autóctona algarroba

Recogida en su justo punto de madurez, la chaucha del algarrobo nos brinda una harina aromática y muy dulce, de sencilla asimilación, que no requiere cocción y que es muy completa desde el punto de vista nutricional. Para nuestros pueblos originarios era un alimento que permitía la subsistencia en épocas de carencias.

Este místico y antiquísimo habitante del monte serrano pertenece a la familia de las leguminosas y por ello da sus frutos en forma de vaina. Durante milenios ha sostenido al hombre -a través de su madera y sus frutos- y al frágil ecosistema, dando nutrición al suelo y a los animales. Las semillas de algarroba (*Prosopis nigra* o *alba*, que dan chauchas negras o blancas) aportan excelentes azúcares, minerales (más hierro que el hígado vacuno, más calcio que la leche de vaca, magnesio, potasio, fósforo, cinc y silicio), proteínas (son ricas en triptófano), fibras de calidad (pectina, lignina) y vitaminas.

Las chauchas maduras permiten obtener una harina muy dulce, con sabor muy parecido al cacao y con muchas propiedades nutricionales y terapéuticas. La **algarroba blanca** da una harina clara y más dulce, la **algarroba negra** brinda una harina oscura y con más perfume a cacao. Con estas harinas se prepara el ancestral **patay**, que es una torta hecha con harina de algarroba y agua. Los indígenas también utilizaban estas semillas para producir sus bebidas alcohólicas a través de la fermentación de los azúcares: la aloja.

En la composición de la harina de algarroba se destaca la presencia de entre un 40 y un 50% de **azúcares** naturales y simples (fructosa, glucosa y sacarosa) que hacen innecesaria la adición de endulzantes que requiere la amarga semilla del cacao. Tiene un 5% de **proteínas** y muchos **minerales**: hierro, calcio, magnesio, zinc, silicio y fósforo, destacándose su gran contenido de potasio y bajo contenido de sodio. A nivel **vitaminas** tiene gran presencia de A, B1, B2 y D. Además no posee gluten, por lo cual es apto para celíacos.

Un aspecto importante de la composición de la algarroba es su riqueza cualitativa en **fibras** (pectina, lignina), que aporta benéficos efectos a la flora intestinal, disminuyendo las bacterias nocivas e incrementando la flora de lactobacilos. La pectina, conocida como espesante, tiene otras propiedades más importantes: es laxante, coagulante, bactericida, preventiva del cáncer, reduce el colesterol, ayuda a la formación de las membranas celulares, elimina metales pesados y sustancias radioactivas del organismo, y protege la mucosa intestinal.

Recientes estudios demuestran la gran efectividad de la harina de algarroba contra úlceras, diarreas infantiles e infecciones intestinales. Sus fibras cumplen un triple efecto: convierten el líquido en gel coloidal, distienden las paredes intestinales y estimulan un correcto peristaltismo que elimina las contracciones dolorosas.

Otro componente importante de la algarroba es el **tanino**, antes considerado producto tóxico y hoy revalorizado dentro del grupo de los polifenoles como antioxidantes y potentes protectores: evitan la formación de las cancerígenas nitrosaminas, refuerzan los capilares, son antiinflamatorios, antirreumáticos y benéficos para el corazón y los riñones.

En comparación con el cacao, podemos advertir que la algarroba **no posee sustancias excitantes** (como la cafeína,

la teobromina o la tiramina), ni ácido oxálico, ni valor calórico en grasas, ni requiere de aditivos para su consumo.

USANDO LA ALGARROBA

La **harina** es soluble en líquidos, por lo cual puede mezclarse rápidamente con agua o leche de semillas, sin necesitar ulterior cocción. Como dijimos, con la harina tostada y agua se elabora una exquisita torta horneada conocida como **patay**, que puede consumirse a modo de turrón.

La **harina de algarroba** puede tomar el lugar del cacao (o combinarse) en la preparación de tortas y postres. Se utiliza directamente en lugar del cacao en polvo, para incorporar en masas. Si se pretende usarla como baño cobertura, basta esparcir la harina de algarroba sobre agua caliente, remover bien y añadir un poco de materia grasa (aceite de coco, por ejemplo) para compensar su carencia con respecto al cacao.

El **flan de algarroba** sin almidones es una presentación de Prama que permite utilizar la nutritiva algarroba, para la preparación de un saludable postre, de sabor y consistencia similar a un flan de chocolate. Para preparar el flan, basta calentar 750cc de agua a temperatura mate (80°) y disolver allí el sobre de agar agar, revolviendo un par de minutos. Agregar los ingredientes secos y mezclar hasta obtener una pasta homogénea. Si se desea una estructura más cremosa, se puede adicionar una taza de leche de semillas (almendras o cajú). Colocar en moldes y enfriar en congelador. Desmoldar y decorar con coco rallado, frutas frescas o semillas.

A continuación, un par de sugerencias para incorporar la algarroba en preparaciones sencillas.

Bombones de algarroba

Ingredientes:

- 1 taza de nueces, activadas dos horas
- 4 cucharadas de azúcar mascabo
- 3 cucharadas de harina de algarroba
- 2 cucharadas de cacao amargo en polvo
- 1 cucharadita de esencia natural de vainilla
- Jugo de naranja cuanto basta

Procesar todos los ingredientes hasta lograr una pasta densa y formar bolitas. Rebozar con más harina de algarroba.

Leche chocolatada

Ingredientes:

- 1 taza de almendras, activadas durante la noche
- 2 cucharadas de harina de algarroba
- 1 cucharada de masa pura de cacao o cacao en polvo
- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de miel de abejas o azúcar mascabo
- 1 cucharadita de esencia natural de vainilla

Escurrir las almendras, procesar brevemente con agua apenas suficiente para licuar, añadir el resto del agua y los demás ingredientes, licuar y colar con filtro de tela. Presionar lo más posible hasta extraer el último jugo.



Productos PRAMA
(03544) 494.054
Envíos a todo el país
ventas@prama.com.ar
www.prama.com.ar