

LA ALGARROBA

NOMBRE: La algarroba es el fruto del árbol conocido en botánica como *Ceratonia siliqua*, perteneciente a la familia de las **leguminosas**.

Nombre común en catalán: Garrofer. Garrover.



El árbol con copa ancha y redondeada es inconfundible, a veces podemos encontrarlo naturalizado dentro de las garrigas, pero sin alcanzar grandes dimensiones.

Su cultivo en España tiene un significado muy especial, dado que ha sido y sigue siendo un buen alimento del ganado, así como una fuente adecuada de nutrientes en épocas de carestía. De hecho, fue un alimento base durante la guerra civil española,

CARACTERÍSTICAS:

Estatus: Introducida.

Origen: Mediterráneo oriental.

Distribución por provincias: Alicante. Barcelona. Castellón.
Gerona. Islas Baleares. Tarragona. Valencia.

Distribución por islas: Formentera. Ibiza. Mallorca. Menorca.

Los árboles pueden ser masculinos, femeninos, o hermafroditas.



Flores femeninas con las pequeñas algarrobas desarrollando

Época de floración: Julio. Agosto. Septiembre. Octubre.
Noviembre.

Características: Árbol muy característico de la región



mediterránea, muy cultivado por sus frutos que son las algarrobas. Tiene las hojas compuestas en pares (hasta cinco) de folíolos ovalados y coriáceos de color verde oscuro.

EN LATINOAMÉRICA: los árboles conocidos como algarrobos en latino América son distintos a la planta europea.

El término **Algarrobo** americano puede referirse a:

- el **algarrobo loco**, [*Cercis siliquastrum*](#), de la subfamilia Mimosoidae;
- el **algarrobo criollo**, [*Hymenaea courbaril*](#);
- cualquiera de las especies del género americano *Prosopis*:
 - el **algarrobo negro**, [*Prosopis nigra*](#);
 - el **algarrobo chileno**, [*Prosopis chilensis*](#);
 - el **algarrobo blanco**, [*Prosopis alba*](#);
 - el **huarango** o **algarrobo americano**, [*Prosopis pallida*](#);
 - el **algarrobo**, [*Prosopis extrafelomino*](#).



LA ALGARROBA - BALEARS

El principal aprovechamiento de la algarroba ha sido la utilización de la pulpa con fines energéticos en la alimentación animal, empleándose las semillas, como subproducto, para diferentes usos industriales.



Actualmente cobra mayor importancia el aprovechamiento del garrofín, del que se consigue una amplia gama de productos industriales.

PRODUCCIÓN EN NUESTRAS ISLAS

DATOS:

- ✓ En las islas hay una superficie de 20.000 hectáreas
- ✓ Esta cantidad supone alrededor del 20% de la superficie cultivada en España.
- ✓ La producción en las Baleares asciende aproximadamente a 16.000 toneladas.



VARIETADES:

Mallorca: "D'en bugader", "Rotge", "De la mel", "Costella d'ase", "Pic d'abella", "Duraio", "De la canal" y "Mollar"

Eivissa: "Panasca", "Borda", "Orellona" y "Boval".

HARINA DE ALGARROBA



La harina de algarroba, que actualmente se emplea sobre todo para la alimentación animal, bien directamente o como un componente de los piensos compuestos, aunque también se utiliza en alimentación humana después de una serie de tratamientos como deshidratación, tostado del producto y molienda fina, con los que se obtiene un producto de aspecto y sabor similar al polvo de cacao.

COMPOSICIÓN:

En la composición de la harina de algarroba destaca la presencia de entre un 40 y un 50% de azúcares, fundamentalmente fructuosa, glucosa y sacarosa.

También tiene un 5% de proteínas y muchos minerales: hierro, calcio, magnesio, zinc, silicio, fósforo y mucho potasio, lo que unido a su bajo contenido de sodio contribuye a balancear nuestra dieta tan rica en sodio. Además, al no poseer gluten como sucede con otras harinas, resulta apta para celíacos.

Un aspecto importante de la composición de la algarroba es su riqueza cualitativa en fibras (pectina y lignina fundamentalmente), que benefician la flora intestinal, disminuyendo las bacterias e incrementando los lacto bacilos.



La algarroba en la cocina se emplea como ingrediente de diferentes tipos de bizcochos, helados, flanes y salsas. Además, con la harina de algarroba se obtiene un exquisito chocolate, exento de cafeína y teobromina, dos excitantes contenidos en el auténtico chocolate obtenido del cacao.

En las cercanías de Murcia capital, junto al Valle, se encuentra el Eremitorio de la Luz en el que, hasta hace poco, los frailes que obsequiaban a los visitantes que se acercaban al mismo con **un rico chocolate caliente de algarroba**

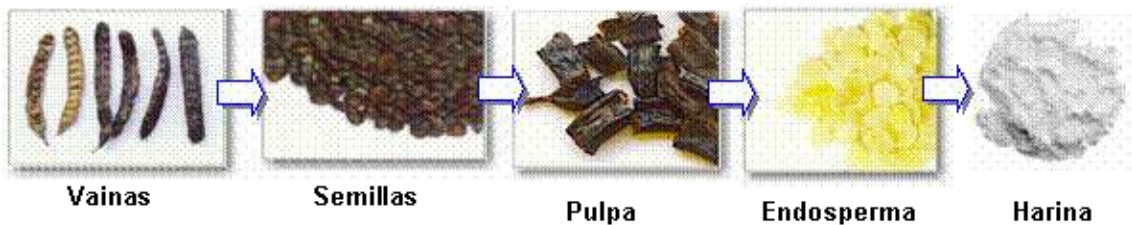
elaborado por ellos mismos.

LA SEMILLA EL GARROFÍN



ESPESANTE NATURAL:

Del garrofín, se obtiene una harina que se usa como espesante.



El garrofín, también llamado goma de carauba o goma ceratonia, se utiliza en la industria alimentaria como aditivo en la elaboración de toda clase de salsas bechameles, cremas pasteleras, salsas de tomate o chocolates, entre otras-, helados, quesos y productos lácteos y, en general, siempre que se quiere espesar o gelificar un alimento.

La harina de garrofín tiene el código alimentario de la UE tiene asignada la clave E-410.

Otras aplicaciones corrientes son en la industria farmacéutica (laxantes, cápsulas, pasta de dientes, diarreas infantiles), en cosmética (cremas de afeitar), textil (aprestos y estampados), química (pinturas, betunes y colas) y en la preparación de alimentos de animales de compañía.

La harina de germen contiene un elevado contenido proteico, próximo al 50% y pequeñas cantidades de fósforo, potasio, fitina y algunas vitaminas (B1, B2, D, E, PP).

VENTAJAS DE LA ALGARROBA

Para los que deseen restringir el consumo de azúcar, teobromina y grasa, la algarroba es una alternativa saludable al chocolate.



DULCE NATURAL

No requiere azúcar porque naturalmente ya es de sabor dulce (50% de hidratos de carbono, sacarosa, glucosa y fructosa), de ahí que también se la emplee para mejorar el aroma y el sabor de numerosos productos alimenticios.

VITAMINAS



Es una buena fuente de vitaminas del grupo B como la B1 o tiamina, la B2 o riboflavina, la B3 o niacina y de pro-vitamina A o beta-caroteno.

MINERALES

De sus minerales sobresalen el potasio, el fósforo, el magnesio, el calcio, el silicio y el hierro.

MENOS GRASA

A diferencia del chocolate, posee un menor contenido de grasa, tan sólo un 2%.

PROTEÍNAS

contiene una cantidad nada desdeñable de proteínas, entre un 8 y un 10%. L

.



USOS MEDICINALES

Componentes activos:

La pulpa de las algarrobas contiene abundantes azúcares (principalmente sacarosa) así como pectina.

También contiene almidón, proteínas, grasas, celulosa, sales minerales y taninos.

Los taninos de la algarroba, al no ser solubles en agua no unen la proteínas como hacen otros taninos pero sí se aglomeran con las toxinas (y consecuentemente las desactivan) e **inhiben el crecimiento de bacterias**, ambas características son útiles en casos de diarrea.

REMEDIO PARA DIARREA: la planta es muy rica en taninos (50gr. de corteza por un litro de agua, 4 tazas al día).



LAS ALGARROBAS SE HA UTILIZADO EN CONEXIÓN CON LAS PATOLOGÍAS SIGUIENTES:



LAXANTE: Las semillas, muy rica en mucilagos y las vainas, sobre todo cuando están verdes, son ideales en caso de estreñimiento (decocción de 30 gr. de fragmentos de algarroba por litro de agua durante 30 minutos. Colar y tomar la cantidad deseada).

GASTROENTERITIS

Las semillas incrustadas en las algarrobas, llamadas garrofín, son ricas en mucílagos y con ellas se puede obtener una goma que en el estómago forma un gel viscoso que por absorción de los líquidos del estómago puede interferir con el reflujo de ácido en el esófago.



ESTIMULANTE DE RIÑONES:

El algarrobo, cuando se mezcla en jugo de arándano, estimula los riñones, aumentando el nivel de orina.

OBESIDAD (PÉRDIDA DE PESO)

³ También consigue un gran aumento de volumen, proporcionando una sensación de saciedad, por lo que puede perfectamente usarse en los tratamientos de adelgazamiento.



Referencias:

1. Leob H, Vandenplas Y, Wursch P, Guesry P. Tannin-rich carob pod for the treatment of acute-onset diarrhea. *J Pediatr Gastroent Nutr* 1989;8:480-85.
2. Hostettler M, Steffen R, Tschopp A. Efficacy of tolerability of insoluble carob fraction in the treatment of travellers' diarrhea. *J Diarr Dis Res* 1995;13:155-58.
3. Greally P, Hampton FJ, MacFadyen UM, Simpson H. Gaviscon and Carobel compared with cisapride in gastroesophageal reflux. *Arch Dis Child* 1992; 67:618-21.

CURIOSIDADES

LAS SEMILLAS

Las semillas de este fruto eran utilizadas en la antigüedad para pesar joyas y gemas debido a la supuesta uniformidad del peso entre semillas.



EL QUILATE

El término proviene de la antigua palabra griega *keration* (κεράτιον), que significa algarrobo.

Cuando los árabes adoptaron esta unidad de masa el nombre se deformó a *quirat* y esta deformó a *quilate* al saltar al español.

El **quilate** es un término que se utiliza de dos maneras distintas:

1. **Quilate de joyería:** Unidad de masa usada, fundamentalmente, para pesar gemas y perlas. En este sentido, un *quilate* representó históricamente la ciento cuarentava parte de una onza, actualmente representa un peso de 200 miligramos en el sistema métrico decimal.



2. **Quilate de orfebrería:** Designa la ley (pureza) de los metales utilizados en las joyas. En este sentido, un quilate es la 1/24 parte de la masa total de la aleación que la compone (aproximadamente el 4,167%). Por ejemplo, si una joya de oro es de 18 quilates, su aleación está hecha de 18/24 (ó 3/4) partes de oro y tiene una pureza de 75%; mientras que una pieza de 24 quilates está hecha de 24/24 partes de oro y es de oro puro.