



Ficha 40:

Harina de Algarroba: La competencia del chocolate

Secretaría
de Agroindustria



Ministerio de Producción y Trabajo
Presidencia de la Nación

NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

FICHA N° 40

Harina de Algarroba: La competencia del chocolate

El Código Alimentario Argentino define a la harina de algarroba como “el producto de la molienda de las semillas limpias, sanas y secas del algarrobo blanco (*Prosopis alba* Griseb) y/o algarrobo negro [*Prosopis nigra* (Grisebach) Hieronymus] y/o *Prosopis chilensis* (Molina) Stuntz emend. Burkart y/o *Prosopis flexuosa* (DC).”¹

El árbol de algarrobo pertenece a la familia de las *fabaceae*. Su distribución en Argentina abarca el Parque Chaqueño, la región del Monte (Catamarca, Córdoba, La Rioja, Mendoza, Salta, San Juan, San Luis y Tucumán) y del Espinal así como también Bolivia, Chile, Perú y Brasil donde se presenta en forma de arbustos o de árboles de hasta 20 metros de altura. Es una especie de ambiente caluroso y seco que ha sido alimento del humano desde la antigüedad como también de animales.

La harina de algarroba contiene hidratos de carbono como la sacarosa, la glucosa y la fructosa. Estos, por su poder endulzante, otorgan a la harina un aroma y sabor dulce característico que permite su empleo en diversas recetas con la ventaja de reducir la cantidad de azúcar adicionada.

En particular, la industria de alimentos la está incorporando en diferentes productos, con el objetivo de ofrecer al consumidor alimentos centrados en sus aportes nutricionales. Entre los productos más populares se encuentran tortas, postres, cremas, alfajores, bizcochuelos, budines, galletas y hasta caramelos. Tan versátil resulta esta harina que es empleada como reemplazo del chocolate en diversas preparaciones debido a que aporta color y aroma similares, con un menor contenido de grasas y azúcares simples. Cabe aclarar que la harina utilizada para la elaboración de estos productos puede provenir del fruto del algarrobo europeo.



Valor nutricional

Tiene muy buena calidad nutricional ya que posee proteínas (11%), grasas (3%) e hidratos de carbono (40-55%), estos últimos se encuentran en menor cantidad que en la harina de trigo. Además, al no contener prolaminas tóxicas de trigo, avena, cebada y centeno, resulta una buena opción para la elaboración de comidas aptas para personas con enfermedad celíaca. Igualmente, para cerciorar que el producto sea libre de gluten la empresa deberá comprobar ante la autoridad sanitaria que cumple con lo establecido en los Art. 1383 y 1383 bis del Código Alimentario Argentino. A su vez, el consumidor podrá comprobarlo mediante la visualización en su envase del sello otorgado por la autoridad sanitaria y leyenda “libre de gluten” y “Sin TACC” en las proximidades de la denominación de venta.

Brinda un buen contenido **proteico** aunque, como todas las leguminosas, no contiene todos los aminoácidos esenciales que el organismo necesita. Sin embargo, esto se puede solucionar mezclando esta harina con algún cereal o sus derivados (trigo, arroz, maíz, avena).

Tiene bajo tenor graso y, como en todos los alimentos de origen vegetal no contiene colesterol.

Hierro y **calcio** son otros nutrientes que se encuentran en mayor cantidad respecto a otras harinas. Sin embargo, debe recordarse que los nutrientes presentes en alimentos de origen vegetal presentan menor absorción de sus nutrientes que los de origen animal.

Su aporte de **fibra alimentaria** (hasta un 30%), genera en el organismo un pasaje lento de la glucosa a la sangre, provocando que el aumento de la glucemia² sea lento. Esto es beneficioso tanto para personas con diabetes como para individuos sanos. Asimismo, el consumo de fibra regula y colabora con el tránsito intestinal.

¹ Artículo 681 (Res. Conj. SPReI 282/2014 y SAGyP 298/2014), Capítulo IX Alimentos Farináceos, Código Alimentario Argentinos.

² medida de concentración de glucosa libre en la sangre.

NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

FICHA N° 40

Harina de Algarroba: La competencia del chocolate

Forma de almacenamiento y conservación

Para conservar la calidad nutricional de la harina, almacenar en un recipiente cerrado herméticamente y en un lugar seco con la menor exposición posible a la luz, para evitar el enranciamiento de las grasas.

¡Para tener en cuenta!

En el caso de querer emplearla en panificación se sugiere reemplazar hasta un 5% de la harina de trigo por harina de algarroba para obtener una textura suave y resistente. Si se incorporara en mayor cantidad, el pan resultaría débil y con menor volumen de leudado. Para la elaboración de galletas dulces, hasta un 12% de la harina de trigo puede ser reemplazada por harina de algarroba.

Sugerencias para consumirla

Bocaditos de avena y nueces

Ingredientes

Agua	500 cc
Avena arrollada gruesa	300 g
Azúcar	5 cdas
Nueces	3 cdas
Harina de algarroba	4 cdas

Elaboración

- 1) Hervir durante 5 minutos el agua y mezclar la avena, el azúcar, las nueces en pequeños trozos y la harina de algarroba, revolviendo con cuidado
- 2) Enmantecar una placa para horno. Acomodar la preparación en pequeños bollitos y aplastar para darle forma.
- 3) Hornear hasta que al pinchar con un palillo, éste salga limpio.



Alfajores tentadores

Ingredientes

Azúcar	150 g
Manteca	150 g
Huevos	3 unidades
Esencia de vainilla	1 cditas
Fécula de maíz	300 g
Harina de algarroba	100 g
Harina leudante	200 g
Dulce de leche o membrillo	c/n
Coco rallado	c/n

Elaboración

- 1) Unir en un bowl el azúcar y la manteca. Batir hasta que se genere una crema.
- 2) Incorporar los huevos y la vainilla. Una vez mezclado agregar la fécula, la algarroba y la harina leudante. Formar una masa y estirar en la mesada con palo de amasar de 2 cm de espesor aproximadamente.
- 3) Con un molde, cortar las tapitas y distribuirlas sobre una placa enmantecada y enharinada.
- 4) Hornear a fuego fuerte por 10 minutos o hasta que hagan piso. Dejar enfriar.
- 5) Untar con dulce de leche o dulce de membrillo y si se desea pasar por coco rallado o espolvorear con azúcar impalpable.

NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

FICHA N° 40

Harina de Algarroba: La competencia del chocolate

Brownies diferentes

Ingredientes

Avellanas tostadas	130 g
Azúcar	200 g
Aceite de girasol	125 cc
Ralladura de naranja	1 unidad
Harina integral	250 g
Harina de algarroba	125 g
Bicarbonato de sodio	1 cdita
Leche descremada	250 cc



Elaboración

- 1) Incorporar en un bowl las avellanas picadas, el azúcar, el aceite y la ralladura. Reservar.
- 2) En otro recipiente unir las harinas junto con el bicarbonato y la leche.
- 3) Juntar ambas preparaciones e integrarlas bien. Volcar en una placa para horno previamente enmantecada y enharinada.
- 4) Hornear a 180°C por 30 minutos.
- 5) Desmoldar cuando su temperatura sea templada. Cortar en cuadrados y servir.

Harina de algarroba en alimentos en la góndola

Hoy en día podemos encontrar gran variedad de productos elaborados a base de algarroba en supermercados, dietéticas y kioscos. Los más populares son alfajores, galletitas, bizcochos, cremas, pasta de avellanas, premezclas para tortas y polvo para la leche para reemplazar el cacao, entre otros.

Bibliografía:

- Capítulo IX Alimentos Farináceos, Código Alimentario Argentino.
- González Galán, Abel et. al; Caracterización química de la harina del fruto de Prosopis spp. procedente de Bolivia y Brasil; Archivos Latinoamericanos de Nutrición; vol. 58 n°3; Caracas; 2008. Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0004-06222008000300015&script=sci_arttext
- Prokopiuk, Dante; Sucedáneo del café a partir de algarroba; Universidad Politécnica de Valencia; Departamento de Tecnología de Alimentos; Valencia; 2004. Disponible en: <https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/1975/tesisUPV2183.pdf?sequence=1>