

REBAJA EL COLESTEROL

La algarroba, el alimento sin grasa que compite con el cacao

Es una legumbre con grandes posibilidades en la repostería. Cocineros como Elena Arzak la emplean para preparar sus postres por sus similitudes con el chocolate. Y rebosa nutrientes



Aunque nos parezca que el **cacao** es un producto sin parangón, resulta que no es así puesto que existe uno capaz de eclipsarlo. Lo cierto es que en la mayoría de ocasiones podríamos reemplazar el cacao por las **vainas del algarrobo**, pues en ellas encontramos el sustitutivo perfecto para preparar pasteles dadas sus similitudes de sabor con el chocolate. De hecho, podríamos dar el cambiazco en unas galletas o en un bizcocho sin que la papilas gustativas de muchos se percataran de este pequeño trapicheo en los ingredientes.

¿Y por qué animarnos a dar este paso? Pues porque la **algarroba**, un producto dulce de por sí, proporciona solo un **1% de grasa**, mientras que en el cacao podemos encontrar un porcentaje que varía entre un 15% y un 30%. Pero la más poderosa de las razones es que no hay que importarlo, puesto que lo tenemos en abundancia en España. Así, mientras que la mayor producción de cacao se sitúa en América Latina y África, el árbol del algarrobo crece a la vera del **Mediterráneo**, donde son habituales los bosques o verlos crecer caprichosamente, ya que están adaptados a la zona pues exigen poca agua. Su nombre científico es **Ceratonia siliqua** y su belleza es comparable al olivo.

Aunque no es tan longevo como este último, es posible encontrar ejemplares de algarrobos que rondan los 500 años de vida.

Vitaminas y minerales a mansalva

En sus ramas encontramos la algarroba en la que abundan las vitaminas A, B1, B3, B3 y D, además de minerales como el magnesio, fósforo, zinc, potasio y el calcio. Sin embargo, esta **legumbre** ha sido prácticamente destinada a forraje de animales, sin que se le hayan dado grandes oportunidades en nuestra **gastronomía**. Sin el ánimo de discutir las excelentes **propiedades del chocolate**, quizás nos estemos perdiendo a la sorprendente algarroba y ya es hora de dignificarla.

La algarroba tiene un 1% de grasa mientras que el porcentaje en el cacao varía entre el 15 y un 30%

Incluso a una gran estirpe de cocineros como los **Arzak** le resulta curioso este ostracismo en la cocina de la algarroba, a la que ellos auguran un gran futuro. Así, han decidido apuntalar algunas de sus delicias reposteras gracias a este producto. Uno de ellos es el postre bautizado como **Perito Moreno** (sí, en honor al glaciar argentino), consistente en **algodón dulce y algarroba**. “Esta legumbre lo tiene todo: textura, sabor, aroma. Tiene personalidad y es ideal para la alta cocina. Tiene mucho futuro”, ha llegado a afirmar **Elena Arzak** al respecto.



Por supuesto, las razones para que le hagamos un hueco no son solo de índole geográfica y un deseo de reivindicar lo autóctono, sino también porque suponen la opción perfecta para las **personas diabéticas** o con **intolerancia al gluten** e incluso para aquellos con el **colesterol** elevado. En este sentido, un estudio publicado en 2003 en la revista científica 'European Journal of Nutrition' sugiere que los alimentos enriquecidos con **fibra de algarrobo** podrían reducir la tasa de colesterol en la sangre. El mecanismo es

sencillo: la fibra soluble está compuesta principalmente por pectinas y ligninas capaces de atrapar las grasas de los alimentos y eliminarlas del cuerpo.

Una legumbre en el bizcocho

La **algarroba** presenta forma de **vaina** y, por lo tanto, se inscribe en la misma familia que las lentejas, las alubias o los garbanzos. A partir de los 8 años de vida, el algarrobo puede empezar a producir algarrobas cuyo tamaño oscila entre los 10 y 20 centímetros de longitud. Una vez que madura, entre agosto y septiembre, adquiere un color marrón oscuro. “De su semilla, el **garrofín**, sale la **harina de algarroba**, un espesante, estabilizante, emulsionante y gelificante muy utilizado en la industria alimentaria, especialmente para **hacer helados y pasteles**. También puede ser utilizado en la fabricación de productos farmacéuticos y cosméticos”, refieren en la Gastroteca de la Generalitat de Cataluña.

Dulces para diabéticos e intolerantes al gluten

En concreto, un estudio asegura que los **diabéticos** y las **personas con sobrepeso** pueden beneficiarse de su consumo. Dicha investigación sostiene que es una buena opción para las personas que padecen diabetes ya que con ella se pueden elaborar numerosos productos dulces de agradables características organolépticas –conjunto de propiedades detectadas por los diferentes sentidos del individuo–. Y todo ello sin que sea preciso agregar gran abundancia de **azúcar**, un producto que vive sus horas más bajas. Además, resulta muy conveniente para los **diabéticos** por la gran presencia de **fibra alimentaria y proteínas** que favorecen la disminución de la glucemia postprandial –detección de los niveles de azúcar en sangre después de la comida– e incluso mejora la resistencia a la insulina.

Los celíacos también podrían obtener grandes ventajas de su consumo pues la harina que se obtiene de la algarroba está exenta de **gluten**.

"Esta **legumbre** presenta la ventaja de no crear adicción ya que no contiene **teobromina** ni otras sustancias estimulantes, y por ello se recomienda tanto a niños como adultos a la hora de buscar 'desengancharse' de la necesidad de tomar su dosis-dependencia de chocolate diaria", precisan desde Infoceliaco.com.

https://www.alimente.elconfidencial.com/nutricion/2020-04-18/algarroba-cacao-mediterraneo_1777686/?fbclid=IwAR1pIWnIKcj3D-5WErWYin6cyjIwcAGFQ7UZ0hwMI4qW-yo0_cSeom2-P00