

# El despertar de la algarroba

**Un alimento lleno de propiedades que está llamado a ser un imprescindible de la cocina regresa después de muchos años de olvido**



Tere Gradin 25.08.2019 | 00:06

Las algarrobas están recuperando su protagonismo como superalimento. **ECOCOSAS**

El algarrobo puede medir entre siete y veinte metros de altura, y los más longevos llegan a vivir hasta doscientos años. Su fruto es la algarroba, que madura en verano, después de unos diez meses de crecimiento dentro de una vaina. En el interior contiene sobre una decena de semillas marrones comestibles (mejor trituradas), igual que la envoltura. Tras haber quedado durante años en el olvido ¿aunque fue fundamental en la Guerra Civil para combatir el hambre?, regresa como el superalimento que es, lleno de bondades nutricionales.

Hace unos diez años comenzó a alertarse del peligro de su desaparición. En aras de la agricultura intensiva se preferían los almendros o los campos de lechugas y tomates. Y eso que es un árbol que se adapta perfectamente a la sequía y contribuye a luchar contra el cambio climático por su capacidad de absorción de CO<sub>2</sub>. Además el humilde algarrobo es atractivo desde el punto de vista ornamental.

Por si fuera poco todo esto, un reciente estudio del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) revela que la algarroba es la única materia en la que puede aislarse el D-pinitol en cantidades suficientes para una explotación comercial. Este compuesto ayuda a prevenir el cáncer, es antidiabético, protege del estrés oxidativo y es hepatoprotector, entre otras cualidades. Por eso la algarroba está asistiendo a un renacer como superfood que es.

Parece que el siglo XXI le está dando otra oportunidad a la *Ceratonia siliqua*, el algarrobo europeo, cuyo origen se encuentra en la cuenca del Mediterráneo y pertenece a la familia de las fabáceas. Aparte de su contenido en D-pinitol, su fruto proporciona hidratos de carbono, proteínas vegetales y vitaminas (A, B1, B2, B3, B6, B9 o ácido fólico, C y E). También aporta minerales como el potasio, magnesio, hierro, fósforo, zinc, calcio, selenio y el yodo, fibra y energía (unas 200 calorías por cada 100 gramos).

En la cocina tiene numerosos usos. Molida, se puede hacer una harina versátil que sirve para elaborar galletas o bizcochos, tortitas, magdalenas, o bien como si fuera cacao, en rellenos, bebidas y salsas. Por su agradable paladar, no necesita endulzantes. Su sabor es parecido al del cacao y no contiene grasas. Es un ingrediente soluble en líquidos por lo cual puede diluirse fácilmente en agua o leche sin necesidad de cocción. Incluso pueden comerse las flores, de agradable gusto picante; combinan bien en ensalada mixta o en buñuelos, y en algunas zonas se escabechaban los brotes con vinagre.

<https://www.eldia.es/cultura/2019/08/25/despertar-algarroba/1003113.html>