

### **La Algarrobeada:**

El primer paso para la obtención de estos alimentos es su cosecha, llamada "La algarrobeada". Costumbre en el noroeste argentino que consiste en cosechar en forma colectiva la algarroba, formándose para ello, a veces, verdaderas caravanas de hombres, mujeres y niños que "despiertan" la estación estival. "Juntamos las algarrobas. Apartamos las más lindas. Las dejamos secar al sol, un día o dos". La época de la cosecha de la algarroba, en todos lados, es un poco una fiesta. Para aborígenes y criollos, también. "Principalmente las mujeres van a cosechar. A cualquier hora la gente se va a juntar algarrobas, evitando que llueva. Cuando llueve, ahí se termina la cosecha... porque se echa a perder el gusto".

### **EN TIEMPO DE COSECHA**

- se come cruda
- se añapea
- se prepara alojada
- tuestan la semilla y la muelen o pisan para agregarle a la leche

### **MODOS DE CONSERVARLA**

- conservan las chauchas en troja
- transforman las chauchas en:
  - > harina
  - > patay
  - > arrope
  - > bolanchao

### **Flan de algarroba**

Harina de algarroba, ½ taza

- Leche vegetal, 1 litro
- Fécula de maíz, ½ taza
- Miel, 3 cucharadas
- Vainilla natural, gotas
- Agua, 1 taza

Preparación:

1. Llevar a hervir la leche con la vainilla.
2. Aparte, disolver la fécula y la harina de algarroba en el agua. Incorporar a la preparación anterior, cocinar 3 minutos a fuego lento (revolviendo bien) y retirar.
3. Endulzar con la miel, disponer en moldecitos individuales y servir fríos con un copete de crema.



Algarroba  
Algarroba

### **ECOSALUD**

Participa en:

- Consejo Asesor de ONGs del Comité para el Desarrollo Sustentables de las Regiones Montañosas de la Rep. Argentina, SubSecretaría de Políticas Ambientales Secret. de Ambiente y Des. Sust. de la Nación
  - RIOD, Red Internacional de ONGs sobre Desertificación
  - Comisiones Soberanía Alimentaria, y Cambio Climático del Consejo Consultivo de la Soc. civil., Cancillería Argentina
- [ecosaludtucuman@hotmail.com](mailto:ecosaludtucuman@hotmail.com)  
[www.ecosaludweb.com.ar](http://www.ecosaludweb.com.ar)

## La Algarroba

Por la alta presencia de azúcares estas harinas son altamente energéticas.

Las grandes cantidades de sales minerales son un aporte valioso a las necesidades de regulación de nuestro organismo sobretodo si se toma la precaución de completar su consumo con algunas frutas o verduras frescas para el aporte de vitamina A y C.

**Es un dulce libre de excitantes. Contiene proteínas y además muchos minerales: hierro, calcio, magnesio, zinc, silicio, fósforo y fundamentalmente potasio. Además habría que añadir vitaminas A, B1, B2 y D y todo ello con un muy bajo contenido de grasas y sin gluten (es decir, apta para celíacos).**

### Cobertura

Medio vaso o 50 gramos de harina de algarroba bien cernida y sin afrocho.

Medio vaso de miel

1 cucharada de margarina o grasa.

Unas gotas de limón... depende del gusto. También se puede usar ralladura de limón de naranja.

Mezclar todo, y poner a calentar despacito. Dejar en el fuego un ratito hasta que levanta hervor.

Revolver continuamente para que no se pegue. A esta mezcla se la utiliza para rellenar tortas, budín de pan o bien para bañar pasteles, tortas fritas o quesillos...

### Licor

Con un litro de vino blanco, 200 g de algarroba y 100 g de azúcar. Se deja macerar en botella tapada, alrededor de un mes, removiéndola todos los días.

## Pan de algarroba

1 taza de harina de trigo, o sea, 250 gramos.

1 taza de harina de algarroba, o sea, 250 gramos.

1 taza de almidón de maíz o de mandioca, o sea, 250 gramos.

1 cucharada al ras de levadura de cerveza, o sea, 30 gramos.

Se puede agregar stevia o azúcar integral ,ralladura de miel o naranja 2 cucharadas de aceite en caso de que se quiera salado o solo sal a gusto. Agua, lo necesario. Mezclar con cuidado y muy bien las tres clases de harina. Después, hacer todo igual que si estuviera por hacer pan casero. Queda un pan medio dulzón.

### Cafe :

Se usan los frutos del algarrobo negro y otros, como sucedáneo del café. Las vainas del algarrobo se dejan secar y luego se tuestan, de toda la vaina se hace el café, pues la harina que rodea la semilla va incluido en el mismo. La bebida es fuente proteica, energética y vitamínica en la alimentación humana, es medicinal y de sabor agradable, no contiene cafeína ni produce dependencia al consumirse. Por su alto contenido de proteínas y minerales, pueden consumirlo niños y ancianos, para consumir la anemia y la desnutrición.

### Añapa (bebida refrescante)

Moler el fruto del algarrobo blanco en morteros (la algarroba debe estar madura).

Agregarle agua helada y mezclar.

Colar la mezcla con un paño.

Beber el jugo como refrescante.

. Se puede echar agua hasta tres veces, porque después el jugo empieza a ponerse amargo.

## Patay

Se mezcla la harina del algarrobo blanco con agua. Hacer una masa.

Amasar y colocar en moldes de lata.

Colocar en un horno a fuego lento.

Se come como pan.

### Distintas maneras de prepararlos:

Algunas personas dejan la harina de algarroba al rocío para que se humedezca, o si no, la mojan con unas gotas de agua... pero bien poca, apenas para humedecer la harina. Con esa pasta forman los panes y los dejan secar. Después, lo guardan en recipientes bien cerrados. Así se conservan mucho tiempo.

Otras personas, a la harina de algarroba le agregan harina de mistol o chañar. Con esa mezcla arman los pancitos o patay. Esto le da la posibilidad de preparar patay de distintos sabores.

### Arrope de algarrobo negro

- Remojar las vainas de algarrobo con agua.
- Ponerlas en cocción a fuego lento en hornillos. Dejarlas hasta que la chaucha esté cocinada.
- Sacarlas del fuego y chaguarlas con paños. Sacar el jugo del algarrobo.
- Poner el jugo nuevamente al fuego y dejarlo hasta que el jugo se ponga espeso y tome el color marrón.
- Sacarlo del fuego, dejarlo enfriar y comerlo como mermelada.