



El poder de la Algarroba

Si tienes un paladar dulce pero quieres endulzar tus platos de manera inteligente, consciente y sin que te cree ninguna adicción, entonces sin duda, una de tus más preciadas aliadas es **la algarroba**. Si, la vaina del árbol algarrobo, también llamado *Ceratonia siliqua*, ligado a la cuenca del Mediterráneo y sobre todo a la alimentación animal (rural e industrial).

Pertenecientes a la familia de las leguminosas, estas vainas de color marrón oscuro son tostadas y convertidas luego en una “harina” **libre de gluten y apta para celíacos**, consiguiendo también **asemejarse mucho al cacao en polvo** que ya todos conocemos, o también en forma de **sirope**, similar a un caramelo achocolatado, ideal para adornar algún **postre de frutas, alguna tostada o crepes**, a usar como un **endulzante 100% natural** en la cocina.

La algarroba, al igual que el cacao, es rica en **triptófano**, un aminoácido precursor de la serotonina, nuestra hormona **del bienestar y felicidad**, de allí que su consumo nos proporcione **placer y una sensación reconfortante** tanto en boca como a nivel emocional. Sin embargo, a diferencia del cacao, la algarroba tiene la ventaja de **no crear adicción**

ya que **no contiene teobromina** (u otras sustancias estimulantes) y es por ello, que se recomienda tanto a niños como adultos, a la hora de buscar “desengancharse” de la necesidad de tomar su dosis-dependencia de chocolate diaria. No obstante, alternar ambas opciones son interesantes si su procedencia es de **calidad** y su **consumo, moderado**.



Nutricionalmente la algarroba es **baja en grasa (menos de un 2% frente al 23% del cacao)**, y **rica en azúcares naturales**, lo que la convierte en una **excelente fuente energética**, para días de alta intensidad, deportistas, niños y adolescentes. También es buena fuente de **proteína vegetal** y al igual que el cacao, contiene cantidades significativas de hierro, calcio y magnesio, con la gran e interesante diferencia de carecer de **oxalatos**, lo que conlleva a una **mejor absorción de dichos minerales**.

Otra ventaja que presenta esta vaina es su riqueza en **fibra**, especialmente de tipo **soluble con función prebiótica** gracias a su contenido en pectina y lignina, lo que beneficia nuestra microbiota intestinal, el batallón que reside en nuestro segundo cerebro, además de **combatir el estreñimiento, regular el colesterol y desinflamar las mucosas digestivas**.

Otro aspecto a valorar es su aporte en **taninos, unos compuestos fenólicos de alto poder antioxidante y antiinflamatorio**, además de ser astringentes, lo que regula

también los cuadros de **diarrea o gastroenteritis**.

Al ser un producto de cercanía, el consumirla en sustitución y de manera alterna al cacao, la convierte en un producto **ecológicamente más ético** ya que forma parte de nuestra geografía. Además al ser ya dulce de por sí, **reduce la necesidad de usar y añadir más "azúcares"** a cual sea la receta elegida. De hecho se puede hacer con ella, múltiples delicias que podrán satisfacer a todos los de casa, como por ejemplo una crema de avellanas con algarroba en sustitución a la de cacao por ejemplo, o unas magdalenas de algarroba con fruta fresca y natural, o simplemente una taza de leche vegetal con algarroba como si fuese un chocolate caliente o frío, útil para remontar los ánimos y reparar el cansancio tras un día intenso.

Siempre hay ocasiones para disfrutar de la algarroba, sin culpa y con mucho placer.

Para más inspiración, no te pierdas:

- [vídeo](#) explicativo , donde comparo los beneficios del cacao y algarroba
- receta express en mi cuenta de [instagram](#) del **Batido de Algarroba e Higos**



Artículo escrito para [BioEcoactual, Septiembre 2018](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)