

APROVECHAMIENTO FAMILIAR DE LA ALGARROBA

Flia Canteros Rojas (1)

Pro Huerta Santiago del Estero: Esther Juárez, Nancy Campos, Juan Poggi, Graciela Hoyos, Sergio Maldonado, Doriana Feuillade. (2)

(1) La Puerta, Dpto Capital.

(2) Equipo Pro Huerta Dpto Capital y Silípica.

dfeuillade@yahoo.com.ar 0385 - 4392380

esanpro@intasgo.gov.ar 0385 – 4224430 interno 115

LA FAMILIA

La familia Canteros Rojas llegó de Paraguay hace 15 años. Hoy viven en la localidad de La Puerta, Dpto Capital. Son 8 integrantes. Viven de las cabras, “changas” y escasa producción de cerco, algunas aves, chanchos. Situados en zona de secano afrontan la limitante del agua y la alimentación animal con muchas dificultades.

Habitualmente orientaban el uso de la algarroba a la alimentación de la majada. La práctica consistía en cosecha, almacenamiento en bolsas y administración.

DIVERSIDAD DE USOS

Hoy han ampliado las posibilidades de aprovechamiento de la algarroba a partir de su participación en encuentros, intercambios entre productores campesinos y capacitaciones ofrecidas por el Programa Pro Huerta.

Continúan destinando una cantidad importante a la alimentación de los animales, pero innovando en la preparación de balanceados caseros. Desde hace 6 meses utilizan harina de algarroba en la alimentación de la familia aplicando diversas recetas; y 4 meses que venden este producto.

ALMACENAJE DE VAINAS

“Nosotros guardamos la cosecha en un horno de carbón. Ponemos una tarima abajo para que no chupe humedad de la tierra y pase el aire para ventilar. Después va una camada de vainas y la pisoteamos un poco para que no ocupe tanto lugar. Le echamos ceniza con poleo, paico, ancoche, jarilla o cualquier planta que tenga olor fuerte. Va otra camada de vainas, ceniza y plantas. Así hasta completar el horno. Cerramos con una tapa o ladrillos. En días de sol destapamos para que se ventile. Cuando vamos a usar se descarta lo de arriba porque ahí se juntan las polillas, se escarba unos 10 cmsy ahí está todo sanito”.

IMPORTANCIA DEL SECADO

La cosecha tiene dos posibilidades de secado. Por exposición al sol. “Hay que dejar las vainas un día completo de sol fuerte. Si le falta sol queda blanda la vaina”, explica Secundino. O bien secado en horno. “Si quiero hacer harina uso el horno templado unos 10 o 15 minutos, para que le saque la humedad y mate los huevitos de la polilla. Que quede rubia no más. Pero si quiero hacer café de algarroba pongo el horno más fuerte, que tome un colorcito tostado. Nos damos cuenta que está bien el secado porque después que sacamos las chauchas del horno están un poquito tiernas pero al darle el aire enseguida se endurece y si uno la presiona se quiebra haciendo un ruidito crujiente.”



MOLIENDA

“Conviene moler el mismo día que se la ha secado porque enseguida chupa humedad y las vainas ya no sirven para harina porque toman un gusto rancio y ya hay que dárselas a los animales. Nosotros usamos el mortero. Molemos la pulpa y la semilla se desperdicia. El trabajo rinde menos. Por eso con mortero se saca más de la algarroba negra, porque la chaucha blanca que tenemos nosotros es muy flaca. Pero hay un molino (de martillo) que muele bien todo...”

“...después de moler se pasa la harina por un cernidor para separa el afrechillo...”

CONSERVACIÓN DE LA HARINA

“... Para guardar la harina y que no se apolille hay que tener cuidado de guardarla en bolsa de papel para que se ventile, no se humedezca ni tampoco le entre tierra. En la ciudad si tiene freezer también se guarda bien. También se puede guardar al vacío en frascos herméticos”.

“LA ALGARROBA: DA BENEFICIOS, ES UNA UN AHORRO Y UNA AYUDA”

Cuentan Julia, Secundino y Cecilia que ... “los animales la prefieren porque es dulce. En temporada que empiezan a comer voltean el pelo feo y les crece el pelo nuevo bien brillante. Engordan. Los cabritos no se enferman...”

“..Las cabras tienen más leche. Por eso dejamos para buena madre o cabrilla o padrillo a los que nacen en la época de la algarroba hasta mayo y después de la seca, porque están bien alimentados...”

“...A las gallinas se la damos triturada y no cortan la postura de huevos, le damos menos maíz...”

“...Los chicos están más gorditos, y uno se siente más vigoroso. Nosotros comemos mucho la algarroba con miel y mistol. Eso es un alimento muy fuerte.”

Julia evalúa que descubrir la diversidad de usos de este fruto constituye “un ahorro” en su sistema familiar ya que disminuye el consumo y compra de maíz, representa una alimentación enriquecida nutricionalmente para la familia. La posibilidad del mercadeo suma otra fortaleza.

“... Empezamos a vender harina de algarroba y esto es una ayuda porque siempre es un pesito más...”

EN LA COCINA



La variedad de recetas que se pueden preparar a partir de la algarroba tiene la amplitud de la creatividad y costumbres de quien la utilice.

Julia, Secundino, Cecilia, Esther y Nancy experimentaron el trabajo con harina, con fermentación de la fruta y con vainas secas. Cuentan de los exquisitos sabores del bizcochuelo de algarroba, bomboncitos de algarroba y miel, licor, aloja, galletas, moroncitos, pre pizzas y pizzetas, tartas, fideos caseros de harina de trigo enriquecida con algarroba, café, bolanchao, entre otros.

La intensidad del sabor se gradúa con la proporción, según se desee un plato salado o dulce. En preparaciones saladas conviene usar $\frac{1}{4}$ de harina de algarroba y el resto harina de trigo o la que

se prefiera. A medida que aumenta la proporción de harina de algarroba se hace más notable el sabor tan propio del fruto.

VALOR NUTRICIONAL

Por su elevado contenido de proteínas, minerales, fibra y grasa se recomienda el consumo en casos de desnutrición, bajo peso, descalcificación, estreñimiento, amantamiento, personas celíacas.

Se destaca la presencia de **calcio** en cantidades similares al queso fresco. **Hierro** en valores semejantes al hígado. **Hidratos de carbono** como la sacarosa, maltosa y almidón, que nos permite comer la vaina cruda. **Fibras** como regulador intestinal. **Grasas** de excelente calidad pero en pequeña cantidad.

Se puede decir que este fruto es un alimento completo.

Las proteínas vegetales no son completas en aminoácidos esenciales como las de origen animal, por lo tanto no pueden reemplazar las de la carne, lácteos, huevos. Por eso es necesario combinarlas con un cereal para alcanzar la equivalencia de las proteínas animales.

CONCLUSIONES

El generoso “Arbol” guarda potencialidades para su aprovechamiento integral dentro de los sistemas agroalimentarios locales por su importante aporte nutricional en la dieta humana y animal.

El vinal, el algarrobo blanco y el algarrobo negro ofrecen 5 meses de importante cosecha escalonada. Representa la posibilidad de uso durante todo el año para una familia campesina. Esta experiencia familiar demostró que facilitando la circulación de saberes a través del acceso a la información, los intercambios y capacitaciones de usos concretos, con un enfoque de valorización de los recursos locales, tanto naturales como el conocimiento y prácticas de manejo, enriqueció de una manera notable los hábitos alimentarios.

Acceder a una pequeña herramienta como molino de martillo, y manejar técnicas adecuadas de almacenamiento principalmente, aliviana y reduce el trabajo familiar, aumenta la producción en molienda ya que no se desperdicia la semilla.

La posibilidad de comercialización de la harina o subproductos elaborados puede constituir un ingreso extrapredial, todavía subaprovechado.