

NaturaSi

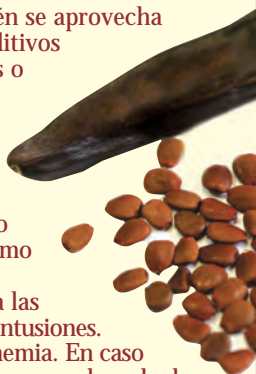
El Supermercado Natural

LOS TESOROS DE LA NATURALEZA

INFORMACIÓN Y CONSEJOS SOBRE ALIMENTOS ECOLÓGICOS

LA ALGARROBA

- **La algarroba es una alternativa al chocolate.**
A diferencia del chocolate, la algarroba es dulce por naturaleza, carece de sustancias estimulantes y tiene muy poca grasa.
- La algarroba es el fruto del árbol perteneciente a la familia de las leguminosas, a partir de la cual se elabora un producto similar y sustitutivo del chocolate. Pero de este fruto no sólo se obtiene este producto, sino que también se aprovecha para conseguir piensos para el ganado, aditivos espesantes como la goma garrofin, licores o galletas entre otros.
Las semillas de algarrobo son muy ricas en mucílagos que en aplicaciones medicinales tienen la facultad de ejercer una acción favorable contra las inflamaciones de las mucosas, reduciendo la irritación, tanto en vías respiratorias como digestivas, (gastritis, digestiones pesadas, ardores) actuando adecuadamente contra las diarreas. También reducen el dolor de las contusiones. Muy aconsejable en el tratamiento de la anemia. En caso de diarrea, hay quien recomienda ingerir una cucharada de algarroba en polvo en una taza de líquido, preferiblemente agua.
- Es un alimento energético, un 50% de azúcar natural, un 10% de proteínas y minerales (potasio, calcio, hierro y fósforo). Es una buena fuente de vitaminas del grupo B (B1 o tiamina, B2 o riboflavina y B3 o niacina) y de pro-vitamina A o beta-caroteno.
Recientemente la algarroba ha sido reconocida como "alimento natural" y suele usarse molida como sustituto del chocolate.



Obtención del sucedáneo de chocolate

- Para los que deseen restringir el consumo de azúcar y grasa, la algarroba es una alternativa saludable al chocolate. No requiere azúcar porque naturalmente ya es de sabor dulce (50% de hidratos de carbono, sacarosa, glucosa y fructosa). También se la emplea para mejorar el aroma y el sabor de numerosos productos alimenticios.

A diferencia del chocolate, posee un menor contenido de grasa sólo un 2%.

Para obtener este sucedáneo, en primer lugar se tuestan las vainas en una olla. Una vez realizado este proceso, hay que sacarlas, ponerlas en el mortero y molerlas hasta que queden reducidas a un polvo fino. Después éste se mezcla con leche como si fuese un cacao soluble. Así se consigue el nuevo "chocolate". De esta forma la algarroba se convierte en una alternativa saludable al cacao: no tiene cafeína, es adecuada para niños y no tiene ácido oxálico, el responsable de impedir la absorción del calcio.

- La variedad de productos de Molenaartje son ideales para las personas que les gusta cuidar su alimentación, sin dejar de disfrutar. Si tienes que suprimir el chocolate y /o el cacao o simplemente quieres comer dulces que son deliciosos y saludables, aquí encontraras un amplio surtido de barritas, cremas para untar y bizcochos de algarroba.



Los mejores dulces para todo el mundo

NaturaSi

El Supermercado Natural

NaturaSi - España S.L.

c/ El Cid 3, 3º 28001 Madrid Tel. 91 781 37 46

e-mail: info@naturasi.es - www.naturasi.es