

Recetario popular del Chaco seco

Harina de algarroba

ambiente

Argentina unida



El árbol de algarrobo

Los algarrobos son árboles que se encuentran en nuestro bosque nativo y en distintas ecorregiones del país. Se los valora por la calidad de la madera, los servicios al ecosistema y sus frutos. El algarrobo blanco, ***fwa'ayuk*** (su nombre en wichí), es un árbol corpulento, que llega a crecer hasta 18 metros de altura y puede vivir muchos años. Es muy eficiente en el uso del agua, ya que produce grandes cantidades de frutos en la época de mayor necesidad: al final de la temporada seca.

Desde tiempos ancestrales, los pobladores de la región chaqueña que viven en el monte se han beneficiado con la presencia y el aprovechamiento de esta especie y la biodiversidad del bosque.

En la localidad de Coronel Juan Solá (Morillo) en el departamento de Rivadavia, en el corazón del chaco salteño, se generó el emprendimiento de la sala de molienda de frutos del monte, ***Tayhi k'os lhay*** (frutos de los árboles del monte en wichí), integrado por la Comunidad Wichí Lewetes Kalehí Los Baldes, Comunidad Wichí Lewetes Letsenkwat Pozo El Chañar, Comunidad Wichí Lewetes La Cortada y la Asociación Civil Tepeyac.



¿Qué es la harina de algarroba?

La harina de algarroba blanca (***fwamuk***) es el producto que se obtiene de la molienda de los frutos del algarrobo blanco (*Prosopis alba*). Posee un aroma inconfundible y su color amarillo claro lo vuelve fácilmente distinguible de la originada en otros continentes. En mezcla con otras harinas, los productos panificados adquieren un sabor exquisito. También se utiliza para preparar bebidas, es un sustituto del café y el chocolate.

Es un alimento utilizado por los pueblos originarios desde tiempos ancestrales y empleado por los criollos. Posee alto contenido de calcio y bajo contenido de sodio; es un alimento apto para celíacos.



Recetas con fwamuk

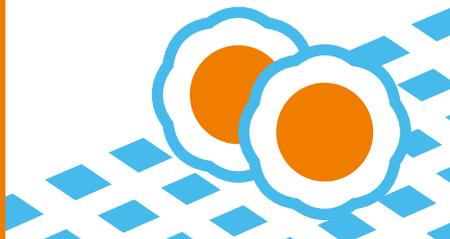
Galletitas pepas de algarroba

Ingredientes (24 galletas)

1 huevo
Azúcar: 4 cucharadas (50 gramos)
Manteca blanda (o aceite o margarina): 2 cucharadas
Harina leudante, más de la mitad de 1 taza (125 gramos)
Esencia de vainilla o ralladura de limón
Harina de algarroba blanca, media taza (80 gramos)

Preparación

Batir el huevo, incorporar la manteca junto con el azúcar y mezclarlos. Mezclar las harinas tamizadas. Agregar las harinas a la primera mezcla y formar un bollo. Envolver el bollo con bolsa plástica y llevar a la heladera media hora. Sacar de la heladera y armar bollitos achatarlos sobre una placa enmantecada y enharinada. ponerle el trozo de dulce de membrillo en el centro. Llevar al horno 15 minutos aproximadamente.



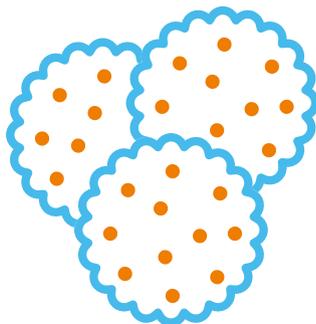
Galletas de algarroba

Ingredientes

Harina leudante: 1 taza y media (250 gramos)
Azúcar: media taza (100 gramos)
Harina de algarroba: 1 taza llena (200 gramos)
2 huevos
Manteca o margarina (100 gramos) o 4 cucharadas de aceite
Ralladura de limón

Preparación

Idéntica a la de galletitas pepas de algarroba.



Budín de algarroba

Ingredientes

3 huevos
Media taza de aceite
1 yogur natural o de vainilla
1 manzana rayada
Harina de algarroba: 1 taza (175 gramos)
Harina integral: 1 taza (175 gramos)
Harina 0000: 1 taza (175 gramos)
Azúcar: 1 taza y media (200 gramos)
3 cucharaditas de polvo para hornear

Preparación

Precalentar el horno al máximo. batir los huevos con el aceite, el yogur, la manzana rayada y el azúcar. Agregar las harinas y el polvo para hornear tamizado. Mezclar bien. Enmantecar y enharinar un molde. Agregar la mezcla y hornear al mínimo por 40 minutos aproximadamente. Para saber si está cocido, introducir un cuchillo hasta que salga limpio.



Pan dulce de algarroba

Ingredientes

Harina de algarroba: 1 taza y media (250 gramos)
Harina de trigo: 4 tazas (750 gramos)
Levadura: 2 cucharadas y cuarto (50 gramos)
Margarina (50 gramos) o 2 cucharadas de aceite
Frutos secos y pasas de uva a gusto

Preparación

Amasar las harinas con la levadura, la margarina y el azúcar. Dejar levar. Incorporar los frutos secos, amasar bien y armar los bollos. Dejar levar nuevamente. Cocinar en horno bien caliente durante 20 minutos.





Ministerio de Ambiente
y Desarrollo Sostenible
Argentina

El **Proyecto USUBI** (PNUD ARG15/G53) trabaja junto a comunidades wichí de la localidad de Coronel Juan Solá (Morillo), al Este de la provincia de Salta. A través de un equipo técnico, el Proyecto articula con dichas comunidades, organismos gubernamentales y de la sociedad civil para la construcción de un marco de gestión de la biodiversidad.

Mediante la modalidad de trabajo participativo, se construyen modelos productivos de uso sostenible y comercio justo de los productos del bosque nativo, como estrategia de conservación ambiental y de mejora en la calidad de vida de las familias.

El **USUBI** trabaja y articula con pueblos indígenas y pequeños productores campesinos, de las ecorregiones de Yungas (Jujuy), Chaco Seco (Salta) y Bosque Atlántico (Misiones), para el desarrollo de las cadenas de valor de productos del bosque nativo, en un proceso que se inicia desde la recolección como modo de uso sostenible. Poder incluir estos productos que cuidan los bosques nativos es fundamental para actuar en un sendero que busca garantizar la seguridad alimentaria y conservar el ambiente.

USUBI Uso Sustentable de la Biodiversidad
Bosque Atlántico, Yungas y Chaco Seco

Contacto: usosustentable@ambiente.gob.ar
Tel: (011) 4348-8482



FONDO PARA EL MEDIO AMBIENTE MUNDIAL
INVERTIMOS EN NUESTRO PLANETA

Secretaría de Ambiente
y Desarrollo Sustentable



Ministerio de Producción
y Desarrollo Sustentable
Gobierno de Salta