

Recetas con algarroba

Primera Edición octubre 2025

Publicación realizada en marco a la IX Edición Semana del Algarrobo. Subproyecto SDC 20 "Fomento de la soberanía alimentaria a partir del uso de productos y subproductos forestales no maderables del monte nativo en la comunidad del Distrito Vichigasta" del Programa ejecutado por la Administración de Parques Nacionales llamado Recuperación Sustentable de Paisajes y Medios de vida en Argentina, gestionado por la Fundación Bicentenario de Chilecito, ejecutado en la Escuela Secundaria José Manuel Estrada, y extendido a la comunidad de Vichigasta, del Departamento Chilecito, La Rioja.



Recopilación: Analía Carolina Prosperi

Edición: Analía Carolina Prosperi, Sonia Beatriz Mercado y Ana Bracco Sanchez

HARINA DE ALGARROBA (Neltuma sp)

Elaboradores: Alumnos 6to año Colegio J. M. Estrada.
Profesoras Rita Benítez y Analía Carolina Prósperi

Ingredientes:

Algarrobas secas al sol,
El rendimiento es de un 25-30%,
Por cada kilo de algarroba seca, se obtiene
250-300 grs. de harina.

**Procedimiento:**

Recolectar las algarrobas y secar al sol hasta que estén crujientes. Moler en mortero, molinillo, licuadora o mixer. Tamizar y separar las semillas, éstas se pueden utilizar para hacer plantines de algarrobos y reforestar, o bien, hacer añapa (ver receta #006).

La harina si no se utiliza en el momento, se recomienda guardar en la heladera. Apto para conservar en el freezer. Se utiliza para complementar el uso de la harina de trigo o la premezcla sin gluten en panificados hasta un 30% del volumen total.

Aporta un alto contenido de fibras y minerales, se puede suplementar al yogurt, ensalada de frutas, arroz con leche, budines, etc.

*“De los árboles de mi tierra, me gusta el algarrobo
porque siempre me recuerdan mis hermosos días de agosto.”*

(coplas elaboradas por Prof. Estela Ríos y alumnos
del Colegio J.M. Estrada, Vichigasta, La Rioja)

DULCE DE LECHE DE CABRA CON ALGARROBA

Elaboradores: Alumnos 6to año Colegio J. M. Estrada.
Profesoras Rita Benítez y Analía Carolina Prósperi

Ingredientes:

3 litros de leche pura de cabra (u otra),
1 kilo de azúcar,
10 gramos de bicarbonato,
50 gramos de harina de algarroba fina.

Procedimiento:

Se coloca la leche con el azúcar en una olla a cocinar en fuego moderado, colocar el bicarbonato y revolver hasta que baje la espuma que genera, una vez que espesa agregar la algarroba, verificar el punto de cocción con termómetro cuando llega a 102°C, con refractómetro cuando alcanza los 65°Brix, si al revolver se ve el fondo de la olla. Verificar separando en un platito una cucharada del dulce y al enfriar logre la consistencia deseada. Fraccionar en frascos esterilizados.



*“Por más lejos que me vaya
siempre
recuerdo tu cielo,
tus montes de mis colores
vainas doradas de sueños.”*

(canción “Madre de mis años”
autor: Daniel “Vichi” Herrera)

Recetario Nativo Vichigasta

#003

IX Edición Semana del Algarrobo - Octubre 2025

CAFÉ DE ALGARROBA (Neltuma sp.)

Elaboradores: Alumnos 6to año Colegio J. M. Estrada.
Profesoras Rita Benítez y Analía Carolina Prósperi

Ingredientes:

Vainas de algarroba.

Procedimiento:

Las vainas recolectadas se tuestan en el horno, plancha o plancheta. Una vez tostadas, se muelen en un mortero, un molinillo, licuadora o mixer. Se tamiza para separar la semilla y el polvo obtenido se utiliza para elaborar el café. Su uso es similar al café comercial (Coffea arábica L.)



*“De la esquina de mi casa
gigante que sombreabas
las siestas de mi infancia.
La firmeza de tus fibras
la dulzura de tus vainas
son un regalo preciado
que nos da la Pachamama.”*

(“Añoso algarrobo”. Autor: Luis Ontivero,
Vichigasta – La Rioja)

Recetario Nativo Vichigasta

#004

IX Edición Semana del Algarrobo - Octubre 2025

PATAY

Elaboradora: Rosa Perafan

Ingredientes:

Vainas de algarroba (juntarlas antes que empiece el periodo de lluvias, dejarla secar al sol).

Procedimiento:

Una vez secas, moler en un mortero o molinillo, luego separar las semillas de la harina con un tamiz. Colocar la harina en un molde, hasta llenar el molde y se va presionado con una cuchara hasta llenar el mismo; luego dejarlo al sereno una noche. Al otro día se desmolda y está listo para consumir.

*“Mi viejo árbol de algarrobo
lleno de historias del pueblo
siempre serás para mí
el árbol de mis recuerdos.”*

(estrofa poesía “Huellas del algarrobo”
Prof. Mirta Luna y Alumnos
Colegio J.M. Estrada
Vichigasta, La Rioja)

Recetario Nativo Vichigasta
#005

IX Edición Semana del Algarrobo - Octubre 2025

SHUNINGO

Elaboradora: Rosa Perafan

Ingredientes:

Harina de algarroba,
Agua cantidad necesaria.

Procedimiento:

Se utiliza la harina obtenida de la molienda de las vainas del algarrobo, se agrega agua y se moldea una masa con forma de bolitas o palomitas como si fueran golosinas.

“Esta masa, al ser sobada con un agregado de agua, obtenían el "shuningo" que generalmente le daban forma de "palomitas" y hasta le ponían dos semillas negras imitando los ojos, mi abuelita los hacía y nos lo obsequiaba a sus nietos como un preciado regalito.”

(Doña Rosa Perafán, comunicación personal
Vichigasta, La Rioja)

Recetario Nativo Vichigasta
#006

IX Edición Semana del Algarrobo - Octubre 2025

AÑAPA

Elaborador: Luis Ontivero

Ingredientes:

½ kg de semilla de algarrobas (se utilizan las obtenidas luego de la molienda destinada a la harina),
3 a 4 litro de agua.

Procedimiento:

Es preferible utilizar la algarroba negra; se coloca la semilla molida y un poco de agua para dejar que se vaya macerando hasta que tome el sabor un poco más fuerte. A las 4 o 5 horas, hay que probarlo (no debe fermentar) y cuando tenga el sabor que se desee, se lo cuela y se dejar refrescar en heladera. Antes se dejaba en tinajas de barro, era lo mejor para conservar.

“¡El corazón se hace añapa con el dulzor de su canto en tinajas. ¡Y con el tin tin de mi caja que vale más que mi llanto!”

(Autora: Ever Tsalikis, Vichigasta, La Rioja)

PAN DE ZAPALLO Y ALGARROBA

Elaboradores: Fundación Argentina de Alimentos La Rioja

Ingredientes:

1 kilo de harina común,
200 grs. de harina de algarroba,
100 grs. de levadura,
2 huevos,
200 grs. puré de zapallo,
50 grs. de azúcar,
100 grs. de grasa o manteca,
½ taza leche tibia cantidad necesaria.

Procedimiento:

Se realiza un fermento con la leche, levadura, una cucharada de azúcar y una cucharada de harina. Se coloca el azúcar y las harinas mezcladas en corona y en el centro se colocan los huevos, grasa o manteca el puré de zapallo y el fermento. Agregar leche cuando sea necesario. Amasar hasta obtener una masa lisa, dejar reposar hasta que duplique el tamaño. Desgasificar, cortar en bollitos y hornear 30 minutos en horno medio 180°C.

*“Mi viejo árbol de algarrobo
Lleno de historias del pueblo
Siempre serpas para mí
El árbol de mis recuerdos”*

(Estrofa del poema “Huellas del algarrobo” elaborado por Prof. Mirta Luna y alumnos Colegio J.M. Estrada Vichigasta, La Rioja)

CERVEZA DE ALGARROBA (Neltuma sp.)

Elaboradores: Alumnos 6to año Colegio J. M. Estrada.

Profesora Rita Benítez

Ingredientes:

5 kilos de cebada malteada,
20 gramos de levadura,
15 gramos de lúpulo,
15 litros de agua desclorada preferentemente de vertiente,
30 gramos de vainas de algarrobas,
½ kilo de azúcar.

Procedimiento:

Se coloca en el agua la cebada a una temperatura de 60-65°C por 40 minutos para lograr el desdoblamiento de los azúcares y luego elevar la temperatura a 72-75°C por media hora más. Filtrar y llevar a punto de ebullición por 60 minutos en total, a los 20 y 40 minutos colocar la mitad del lúpulo, a los 50 minutos colocar las vainas de algarroba. Una vez cumplimentado el tiempo requerido, colar y bajar la temperatura a 25-30°C.

Colocar la levadura y poner a fermentar en un recipiente plástico por un mes. Cumplido el tiempo, fraccionar y colocar una cucharada de azúcar en cada botella que le facilitará la carbonatación y espuma correspondiente. Tapar y dejar un mes en lugar fresco y oscuro.

*“¡Vichigasta! Frutos ricos
Como la miel de los campos
Como el néctar de las flores,
Que crecen bajo tu manto.”*

Autora: Ever Tsalikis, Vichigasta, La Rioja)

Recetario Nativo Vichigasta
#009

IX Edición Semana del Algarrobo - Octubre 2025

LICOR DE CAFÉ DE ALGARROBA (Neltuma sp.)

*Elaboradores: Alumnos 6to año Colegio J. M. Estrada.
Profesoras Rita Benítez y Analía Carolina Prósperi*

Ingredientes:

3 litros de agua,
100 gr de café de algarroba,
1 kilo de azúcar,
1 litro de alcohol apto uso alimenticio 96° (se puede utilizar caña o grapa pero se reduce el agua a 2 litros).

Procedimiento:

Se prepara el café, se endulza y se deja enfriar. Luego, colar y agregar el alcohol. Fraccionar en botellas de vidrio y dejar estacionar 2-3 meses en lugar oscuro y fresco.

*“Sus frutos, su aroma, sus vainas preciadas
Me hacen evocar las moliendas de antaño
Y añorar su néctar disfrutar
Árbol sagrado, ancestral
Alimento divino, regalo natural.”*

(Prof. Mercedes Ruarte y
parafrasea al Poeta Horacio Luna
Dávila, nacido en Vichigasta La Rioja)



Recetario Nativo Vichigasta
#010

IX Edición Semana del Algarrobo - Octubre 2025

ARROPE DE ALGARROBA

Elaboradora: Karen Agustina Rodríguez

Ingredientes:

10 kilos de Vainas de algarroba secas o húmedas,
20 litros de agua.

Procedimiento:

Se recolectan las vainas de algarroba y se colocan en una olla grande con abundante agua. Hervir durante varias horas hasta que se ablanden bien. Dejar enfriar el contenido y masajear con las manos dentro del agua para extraer todo el jugo y la pulpa de las vainas. Colar el líquido utilizando un lienzo o tela fina, separando el jugo del resto del material sólido. Llevar el jugo colado a hervor nuevamente, esta vez a fuego fuerte, hasta que espese y tome una consistencia de arrope. Retirar del fuego y dejar enfriar completamente. Envasar en frascos limpios y secos para su conservación.

*“Es el árbol de mi tierra, donde me siento a pensar
Amores que pasaron y amores que vendrán.”*

(Coplas elaboradas por Prof. Estela Ríos y alumnos del
Colegio J.M. Estrada, Vichigasta La Rioja)