

BAOBAB: desde África el “SUPER FRUTO” para nuestro bienestar.

Que es el Baobab y su origen:

El Baobab (Adansonia digitata) es un árbol tropical que pertenece a la familia de las Bombacáceas y crece espontáneamente en África, Australia y Madagascar. Es muy probable que ya en el antiguo



Egipto se conocieran los frutos del Baobab; se encontraron inscripciones cerca de Aswan (2500 a.C.) que describen la presencia de frutos de este árbol al lado del Nilo. Parece que en aquella época se utilizaban los frutos para la fiebre, trastornos intestinales y también se empleaban en cosmética. Llamado por los africanos “ÁRBOL MÁGICO”, “ÁRBOL FARMACIA”, “ÁRBOL DE LA VIDA”, el nombre BAOBAB deriva del árabe “BU-HIBAB” (fruto de las muchas semillas).

Su vida es extremadamente larga: la mayoría de los Baobabs vive unos 5000 años, pero en algunas zonas de África hay ejemplares de más de 5000 años. Su valor sagrado es respetado para todos los pueblos africanos; prueba es que solo el “sabio” puede subirse a sus ramas para recoger frutos y hojas. Normalmente este viejo gigante de nuestro planeta vive en soledad y puede alcanzar los 20m de altura y 12m de diámetro y puede almacenar hasta 9.000 litros de agua en su interior, donde se conserva

naturalmente limpia, ya que la contaminación de sustancias orgánicas exteriores no penetran en la corteza.



En todo el continente africano se aprovechan las diferentes partes del Baobab para fines terapéuticos y nutricionales, y numerosos remedios utilizando partes del Baobab son nombrados en la farmacopea tradicional africana. También Europa y los países desarrollados pueden traer beneficio de este majestuoso, enigmático y mágico árbol, conocido en todo el mundo por el cuento de “El Principito” y para estar “plantado al revés”. Pero también África, su población y las mismas forestas de Baobab pueden beneficiarse de este nuevo comercio.



El baobab es además como un gran hotel para miles de seres vivos que lo habitan, lo alimentan y lo engullen, como pájaros, rapaces, lechuzas, los pinzones o tejedores-búfalo de pico rojo, roedores como el galago (bushbaby), culebras, monos, escorpiones e insectos.

El fruto del Baobab mide desde uno 10 hasta 45 cm. Tiene una forma ovalada o bien cilíndrica, irregular. La pulpa del fruto, una vez madura, se encuentra ya deshidratada, tiene aspecto de polvo, color blanquecino con un sabor ligeramente cítrico. La pulpa está compuesta por pequeñas aglomeraciones harinosas que contienen al interior unas semillas (parecido a la granada, pero “disecada”). La

pulpa de baobab se utiliza para la preparación de bebidas energéticas, refrescantes y ricas en nutrientes, mientras que con las semillas se puede extraer un aceite que puede ser utilizado tanto como cosmética como en alimentación.

Sus propiedades y uso tradicional:



Este majestuoso símbolo de África, que parece juntar la tierra con el cielo, ofrece al hombre alimento y remedios para diferentes enfermedades; por ejemplo en Sierra León se utilizaban las semillas como estimulante sexual, mientras que molidas se empleaban para la elaboración de catalasamas y ungentos para los enfermos de paludismo. El aceite extraído de las semillas es muy rico en ácidos grasos esenciales y es excelente para el cuidado de la piel. Este aceite es muy utilizado e indicado en caso de quemaduras, eccemas, pieles secas y sensibles, ya que regenera muy rápidamente el tejido

epitelial, y lo hace más elástico y resistente.



Antiguamente se utilizaba la corteza, en lugar de la cáscara de la quinina, como remedio para la fiebre malarica y el paludismo (se preparaba una decocción haciéndola hervir un día entero).

En la medicina tradicional africana se empleaban las hojas, que son muy ricas en vitamina C y vitamina A, como expectorantes, febrífugas, antiasmáticas y en caso de sudoración excesiva, y hasta el día de hoy son un remedio muy eficaz por la expulsión del gusano de Guinea. Las hojas más jóvenes se pueden consumir como las espinacas, mientras desecada y molidas (lalo) actualmente se emplean y comercializan como espesante para la

preparación de varios platos típicos (como el cous cous de mijo*).

Excepcional interés tiene la **pulpa del fruto** del baobab que se presenta naturalmente **deshidratada** (humedad del 8-10%), de aspecto polvoriento, color blanquecino y de sabor ligeramente ácido.



Su extracción necesita solo de un proceso mecánico de rotura de la cascara leñosa que la encierra, sucesivamente de una separación manual de los gajos secos y una separación mecánica de las semillas contenidas en los gajos. En fin se tamiza y muele hasta obtener una harina muy fina. El fruto del baobab encuentra numerosos empleos en la alimentación de la población africana como la preparación de **pócimas, salsas, aliños, y sobre todo para la preparación de una bebida**

muy refrescantes (buoy).

En la medicina tradicional la pulpa de baobab se empleaba como febrífugo, analgésico, antidiarreico y también en casos de viruelas y rubéola. **La pulpa es seguramente hasta la fecha uno de los tratamientos más eficaces en contra de la diarrea y la anemia infantil** (está corroborado por varios estudios y además reconocido por la organización mundial de la salud).



Información nutricional:

En 100 gr. de pulpa de Baobab encontramos el 75.6% de hidratos de carbonos (fuente de energía), 2.3% de proteínas y solo uno 0.27% de grasas. El fruto es conocido por su elevada concentración de **vitamina C**: 100 gr. de pulpa ofrecen desde 300 hasta 500mg de vitamina C, un promedio siete veces más que en 100 gr. de zumo de naranja biológico. Es conocido que la vitamina C es muy importante por su capacidad antioxidante y como protección en contra de los radicales libres. La pulpa de Baobab posee una elevada cantidad en **fibra (44%)**, tanto soluble (alto poder prebiótico) como insoluble (fibra que influye en nuestra capacidad de digerir los alimentos y fortalecer nuestro intestino y ayudar el transito intestinal).

La fruta contiene además cantidades importantes de otras vitaminas esenciales como la tiamina (**vitamina B1**), la riboflavina (**vitamina B2**), indispensables para un desarrollo óptimo de nuestro organismo y para la integridad de nuestras células, sistema nervioso, ojos y piel, y la niacina (**vitamina B3**), fundamental para las funciones metabólicas, una importante cantidad de **vitamina B6** (piridoxina que interviene en la elaboración de sustancias que regulan el estado de ánimo, necesaria para que el cuerpo fabrique anticuerpos e incremente el rendimiento muscular)y vit. B12..

El fruto es rico además en minerales y ácidos grasos esenciales: en 100 gr. de pulpa encontramos 293 mg de **calcio** (3 veces más que la leche de vaca), 231 mg de **potasio**, 96/118 mg de **fósforo**, 7 mg de **hierro** (bio-disponible por la presencia de vitamina C) y **ácido alfa linoleico** (27 mg por gramo de producto seco).

DOSIS DE EMPLEO



Para garantizar un elevado aporte de fibras alimenticias, vitaminas, proteínas y carbohidratos a través de este producto, la cantidad diaria aconsejada varía entre los 5 y los 30 g. (desde una cucharitas de postre hasta una cuchara sopera abundante), disuelto en líquidos como agua, zumos o leches vegetales o directamente en macedonias o yogures. Su preparación es fácil y rápida, su sabor agradablemente agridulce.



Actualmente, no se han notado efectos colaterales o particulares contraindicaciones unidas al consumo de pulpa de fruto del baobab, no tiene eccitantes y puede ser tomado a cualquier hora del día. Además en el 2009 el Consejo Europeo de Seguridad Alimentaria ha declarado “novel food” la pulpa de baobab, corroborando la utilidad y los beneficios que aporta este fruto a la alimentación humana.

¿Sabías que?

La pulpa de baobab pueden tomarlas personas intolerantes al gluten, soja, lactosa, frutos secos, ya que resulta negativa a los alérgicos más comunes.

RECETA: ZUMO DE BUOY



INGREDIENTES:

Pulpa de baobab (Buoy)

Leche evaporada (Leche condensada no azucarada)

Nuez moscada (una pizca)

Esencia de vainilla (Un par de gotas)

Azúcar

Agua

ELABORACIÓN: En un vaso poner una cuchara sopera abundante de pulpa de baobab, añadir el azúcar, mejor si de caña integral, y una cucharita de postre de leche evaporada. Añadir el agua poco a poco, mezclando con cuidado para que no formen grumos. Añadir un par de gotas de esencia de vainilla (también se puede usar agua de azahar) y una pizca de nuez moscada. Llenar el vaso y dejar descansar en la nevera una hora. Tomar bien frío. También en lugar del agua se puede emplear el Bissap (agua de flor de hibisco, o karcadé, un té sin teína muy común en Egipto, Senegal, Mali y otros países africanos)

NUESTRO CONSEJO

La pulpa de baobab es un excelente espesante y se puede emplear en todo tipo de batido o preparación de zumos. Muy refrescante con naranja, piña o con mango. En lugar de la leche evaporada se puede añadir un poco de yogurt líquido (como el laban utilizado en el magreb).

Uso cosmético

Además que ser empleada en alimentación la pulpa, las semillas y las hojas del Baobab tienen varias aplicaciones en el campo de la cosmética. La presencia de **Vit. A**, útil para el mantenimiento de la integridad celular, **Vit. B1/B2**, que favorecen la síntesis de la melanina, **Vit. B6**, reguladora de las secreciones del sebo de la piel, **Vit. C**, antioxidante, que desarrolla desde el lado biológico una ayuda en la síntesis del colágeno, **Vit. E**, que combate la formación de los radicales libres, **Vit. F**, (ácidos grasos polinsaturados), las diferentes partes del fruto resultan ser muy útiles para el cuidado de la piel, asegurando una óptima hidratación y protección de los tejidos.

Productos actualmente en el mercado comercializados por “El Fruto del Baobab”



Aurum, 100% aceite puro de primera presión. Se obtiene exprimiendo en frío y sucesivamente filtrando el interior de la semilla del baobab, sin utilizar ningún producto químico ni tampoco mezclándolo con ningún otro aceite. Este proceso mantiene inalterados todos los aminoácidos, ácidos grasos y vitaminas liposolubles útiles para la piel y la renovación celular. Alivia pequeños problemas dermatológicos, es altamente antioxidante, aumenta la elasticidad de la piel, es nutriente e hidratante. Excelente también para ser mezclado con otros aceites, ya que permite una mejor absorción de los principios activos.

Composición: 100% aceite de semilla de *Adansonia digitata* (Baobab).

Es indicado: para pieles muy sensibles, con tendencia a enrojecimiento, en caso de dermatitis o eccemas. Elimina las imperfecciones del sol y del paso del tiempo, cicatrices y como anti-age. Óptimo para pieles expuestas al sol o al frío, como antiarrugas, como after-sun, para otorgar fuerza y brillo a las uñas y para suavizar callos y durezas. Devuelve el equilibrio natural a la piel y elimina los puntos rojos que aparecen después del depilado y el afeitado.

Producto Ecológico



La **Crema de Día al Baobab** se elabora únicamente con ingredientes naturales y de origen vegetal. Une el poder emoliente y nutritivo de la pulpa del baobab (*Adansonia digitata*) con los Ácidos Grasos y las vitaminas de la semilla de este árbol. Rica en vitaminas A, C y E, proteínas y oligoelementos, favorece la renovación de la piel, reduce la rugosidad cutánea y aumenta el turgor de la piel hasta conseguir un aspecto más joven y tonificado. Con protección solar.

Aplicación: Después de una higiene exhaustiva de la piel aplicar una capa uniforme hasta su completa absorción.

Principales componentes naturales de origen vegetal: *Adansonia Digitata* (Baobab), Glicerina, *Salvia Sclarea*, extractos naturales de *Ginkgo Biloba*, *Chamomilla Recutita*, *Calendula Officinalis*, *Avena Sativa*, *Triticum Vulgare*, *Zea Mays*, *Avena Sativa*, Soja, *Thymus Vulgaris* oil, *Prunus Amygdalus Dulcis*, *Rosa Centifolia*, *Jasminum Officinalis*, *Bellis Perennis*.

INGREDIENTES INCI: Aqua, Caprylic/Capric Triglycerides, Glyceryl Stearate, Glycerin, Cetearyl Alcohol, *Adansonia Digitata*, *Salvia Sclarea*, Cetearyl Glucoside, Tocopherol, *Ginkgo Biloba* extract, Titanium Dioxide, Polyhydroxystearic acid, Alumina, Stearic acid, *Chamomilla Recutita* extract, *Calendula Officinalis* extract, *Avena Sativa* extract, Hydrolyzed *Triticum Vulgare* protein, Hydrolyzed *Zea Mays* protein, Hydrolyzed *Avena Sativa* protein, Hydrolyzed Glycine Soja protein, *Thymus Vulgaris* oil, *Prunus Amygdalus Dulcis*, *Rosa Centifolia* extract, *Jasminum Officinalis* extract, *Bellis Perennis* extract, Xanthan Gum, Phenethyl Alcohol, Caprylyl Glycol.

Producto Ecológico



La **Crema de Noche al Baobab** se elabora únicamente con ingredientes naturales y de origen vegetal. Une el poder emoliente y nutritivo de la hoja del baobab (*Adansonia digitata*) con los Ácidos Grasos y las vitaminas de la semilla de este árbol. Es una fórmula óptima para retrasar el envejecimiento de la piel y combatir la sequedad en pieles seniles. Aplicada a diario aporta todos los lípidos necesarios para la piel mejorando las funciones celulares regenerativas.



Aplicación: Después de una higiene exhaustiva de la piel aplicar una capa uniforme hasta su completa absorción.

Principales componentes naturales de origen vegetal: *Adansonia Digitata* (Baobab), Glicerina, extractos naturales de *Prunus Amygdalus Dulces*, *Ginkgo Biloba*, *Avena Sativa*, *Chamomilla Recutita*, *Triticum Vulgare*, *Zea Mays*, *Avena Sativa*, Soja, *Thymus Vulgaris* oil, , *Rosa Centifolia* , *Jasminum Officinalis*, *Bellis Perennis*.

INGREDIENTES INCI: Aqua, *Adansonia Digitata*, Glyceryl Stearate, Glycerin, Caprylic/Capric Triglycerides, Cetearyl Alcohol, *Prunus Amygdalus Dulcis*, Cetearyl Glucoside, Tocopherol, *Ginkgo Biloba* extract, *Avena Sativa* extract, *Chamomilla Recutita* extract, Hydrolyzed *Triticum Vulgare* protein, Hydrolyzed *Zea Mays* protein, Hydrolyzed *Avena Sativa* protein, Hydrolyzed Glycine Soja protein, *Thymus Vulgaris* oil, *Rosa Centifolia* extract, *Jasminum Officinalis* extract, *Bellis Perennis* extract, Xanthan Gum, Phenethyl Alcohol, Caprylyl Glycol.

Producto Ecológico



La empresa

En 1999 la empresa italo-senegalesa *Baobab Fruit Company of Senegal (BFCS)* empezó a desarrollar un proyecto de explotación de materias primas del baobab que llevó en seis años a modernizar las primeras máquinas experimentales y a posicionarse entre la primera de unos pocos productores de materias primas extraídas el baobab, que cosechan respetando el equilibrio natural del ecosistema y con respecto a las normas laborales y humanitarias.

Desde 2003, con la ayuda de *Wula Nafaa*, un proyecto financiado por la *Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID)* los nativos recolectan directamente las hojas y frutos del baobab en las regiones más secas de Senegal. Como parte de sus actividades, *Wula Nafaa* se asoció con la citada *Baobab Fruit Company Senegal* y ha favorecido la firma de contratos entre grupos productores y la empresa de transporte contratada por *BFCS*. De este modo, en los últimos tres años, la transformación de 440 toneladas de fruto se tradujo en estabilidad económica y una nueva fuente de ingresos para más de 800 personas.



Con todo ello, no sólo los africanos se benefician directamente de las ganancias. Además de contribuir a fortalecer el desarrollo económico de los empobrecidos pueblos africanos, con los productos derivados de estos gigantes que hace muchas décadas Antoine Saint-Exupéry trajera a Occidente en *El Principito*, indirectamente nos beneficiamos todos.

Hoy más que nunca necesitan seguir su curso vital en un planeta cada vez más deforestado. Algunas de las especies de baobabs están en peligro de extinción, como la *Adansonia perrieri* y la *Adansonia suarezensis*. La BFCS desde el 2002 ha empezado a “criar” 150.000 plantas para un gran proyecto de forestación que comenzó a partir del 2010.

En España, la empresa “El Fruto del Baobab – *Adansonia Hispanium*”, también participa en este proyecto, fomentando ferias y empujando la venta de la pulpa y derivados del baobab en todo el territorio nacional. Además ha desarrollado una línea de productos de alta cosmética natural, como cremas y aceites corporales, sin alterar las propiedades de las materias primas empleadas. Con relación a la pulpa de baobab, la empresa española está empujando su utilización en todos los sectores, desde el nutricional (como complemento alimenticio) hasta la gastronomía y la alta cocina. En la Calle Lavapiés 31, en la Heladería Sani Saporì, se pueden degustar batidos y helados de baobab, además que adquirir estos productos.

Para más información:



El Fruto del Baobab – *Adansonia Hispanium*

C/ Ave María, 18 – 3 ext B

28012 Madrid – España

Tel. 911100395 – Fax 914670553

Web: www.elfrutodelbaobab.com

Facebook: <http://www.facebook.com/elfrutodelbaobab>