



C/ Major, 196
25180 Alcarràs (Lleida)
Tel/Fax. 973 791 391
www.recapte.com

ORIGEN Y VARIEDADES

Las propiedades saludables del ajo como condimento y medicamento ya eran bien conocidas por los antiguos egipcios, hebreos, griegos y romanos. En la actualidad, su uso terapéutico ha quedado relegado a favor de su uso como condimento. El ajo procede de los países del centro de Asia desde donde se propagó al área mediterránea y, de ahí, al resto del mundo. Los comerciantes europeos facilitaron la distribución de modo que el ajo se convirtió en un vegetal básico en todo el mundo para condimentar muchos alimentos. A finales del siglo XIX, los españoles introdujeron el ajo en el continente americano.

Según su época de maduración, se pueden encontrar ajos tempranos, conocidos como ajetes o ajos tiernos, y tardíos.

Se pueden distinguir:

- *ajo blanco o común*. Rústico, resistente y carnoso, de mayor tamaño que el ajo morado
- *ajo rosado o morado*. El color de su cubierta le da el nombre. No se conserva muy bien y son más precoces que los blancos
- *ajete o ajo tierno*. Es la planta joven que puede encontrarse a finales del invierno y principio de la primavera y se utiliza mucho para elaborar tortillas y revueltos.



CARACTERÍSTICAS

- ❖ Es una raíz bulbosa redondeada, llamada comúnmente “*cabeza de ajo*”, compuesta por entre doce o quince bulbillos o “*dientes de ajo*” envueltos en varias capas finas.
- ❖ Los dientes de ajo son pequeños y suelen pesar menos de 10 gramos
- ❖ Los bulbillos son de color blanco o amarillento cuando se retira la película muy delgada, blanca o grisácea, a veces con marcas rojizas, que los envuelve.
- ❖ Aroma marcado y ordinario, perceptible a varios metros de distancia, y fuerte sabor acre, sobre todo si se consume crudo.

PROPIEDADES NUTRITIVAS

Las propiedades salutíferas del ajo se deben a unos componentes de naturaleza azufrada (compuestos sulfurados) presentes en su composición. El principal precursor del aroma del ajo es

la aliina, un compuesto volátil inactivo e inodoro. Cuando se tritura o se corta el ajo, la aliina se transforma en alicina, compuesto determinante del característico olor de los ajos.

EN RELACIÓN CON LA SALUD

Las excelentes cualidades diuréticas, depurativas, antisépticas y antibacterianas del ajo son ampliamente conocidas y divulgadas. De hecho, el ajo se ha utilizado desde muy antiguo en el tratamiento de diversas afecciones.

Se ha asociado el consumo de ajo con determinados efectos beneficiosos para nuestra salud.

- ✦ potente depurativo. El ajo crudo tiene propiedades antisépticas, fungicidas, bacterianas y depurativas. Ayuda a combatir un buen número de hongos, bacterias y virus. Se le atribuyen propiedades expectorantes y desinfectantes.
- ✦ prevención cardiovascular. El consumo frecuente de ajo provoca vasodilatación, aumento del diámetro de los vasos sanguíneos, por lo que la sangre fluye con más facilidad y disminuye la presión, con lo que mejora la circulación sanguínea.
- ✦ prevención de tumores. Un estudio de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill, muestra que las personas que consumen ajo crudo o cocinado con regularidad reducen a la mitad el riesgo de padecer cáncer de estómago y en un tercio el de cáncer de colon en comparación con las personas que consumen poco ajo.
- ✦ estimulante del apetito. Consumir ajo de forma habitual estimula las mucosas gastrointestinales, provoca así un aumento de las secreciones digestivas y de la bilis. Esto se traduce en una mejor preparación del tracto digestivo para la digestión de los alimentos.
- ✦ contraindicaciones. A pesar de sus múltiples beneficios, está contraindicado en determinadas situaciones. El consumo excesivo de ajo debe evitarse e caso de hemorragias o si se va a someter a una operación quirúrgica, puesto que aumenta el riesgo de sangrado. Puede elevar el riesgo de sangrado si se administra junto a anticoagulantes como el ácido acetilsalicílico u otros. Durante el embarazo y la lactancia se aconseja evitar el consumo de grandes cantidades de ajo



SUGERENCIAS PARA LOS PEQUEÑOS Y CURIOSIDADES

A los niños se les puede acostumbrar al sabor pronunciado del ajo si se añade, poco a poco como condimento en pastas, patatas, sofrito, en picada con perejil, pisto, carnes y pescados a la parrilla, y se macera en aceite de oliva o en vinagre para aliñar las ensaladas.

El sabor de ajo es muy mediterráneo. Por ello a personas de otras partes del mundo les puede costar habituarse a su sabor y olor tan profundo

Para evitar que el ajo repita después de las comidas, se recomienda abrirlo por la mitad a lo largo y quitarle el germen o brote que contiene en su interior. También se puede poner los dientes de ajos en remojo durante una hora antes de cocinarlos.