

**“EL AJO,
ANTIBIÓTICO
NATURAL”**

Pensando en los consumidores y con el objetivo de mejorar la calidad de vida y defensa de los consumidores, **Fundación EROSKI** trabaja en 3 direcciones:

- 1.- Información al consumidor
- 2.- Solidaridad
- 3.- Medio Ambiente

Esta labor informativa y de actuación se concreta ante los consumidores a través de las acciones de **Idea Sana EROSKI**

Idea Sana EROSKI tiene como objetivo hacer propuestas a los consumidores para poder así generar estilos de vida beneficiosos y saludables.

Queremos generar actividades que promocionen el bienestar como apoyo a la mejora de la calidad de vida.

Los temas principales en torno a los que gira **Idea Sana EROSKI** son:

- Alimentación y nutrición
- Deporte y salud
- Medio ambiente
- Solidaridad

Se trata de una propuesta de soluciones orientadas a proporcionar bienestar físico, psíquico y social.

Idea Sana EROSKI pone a disposición de los consumidores toda la información que necesitan para mejorar su calidad de vida. Lo hacemos a través de diferentes canales, destacando:

- **Revista Idea Sana EROSKI**

Con periodicidad bimestral recoge en sus páginas información práctica. Cuenta con la colaboración y apoyo de personajes relevantes que han prestado su imagen a nuestras portadas.

- **Web www.ideasana.com**

Puedes acceder on line a todos los contenidos de la revista, buscar números anteriores y descargar información sobre las escuelas.

- **Escuelas Idea Sana**

Son charlas informativas de 1 hora de duración. Ofrecen a los consumidores información más personalizada sobre un buen número de temas relacionados con:

- .- Alimentación y nutrición
- .- Manipulado de alimentos
- .- Tiempo libre y ocio
- .- Deporte y salud
- .- Entorno natural y doméstico.

Probablemente no existe planta medicinal más conocida y estudiada que el ajo.

Se ha utilizado desde tiempos inmemoriales en numerosas y variadas formas.

Por ejemplo, un papiro egipcio que data de hace más de 3.500 años contiene alrededor de doscientas recetas a base de ajo para diversos problemas de salud.

El ajo ejerce efectos sobre numerosos órganos de nuestro cuerpo y sobre numerosos aspectos de nuestra fisiología.

El ajo, junto con la cebolla, es considerado, uno de los vegetales curativos, más importantes. En los últimos años, se le ha estado dando, mucha más importancia y difusión a este vegetal y a tratar de educarnos para estimularnos en su consumo, brindándonos mucha más información sobre todas sus propiedades y sobretodo, como actúa, como medio preventivo y curativo en las distintas enfermedades.

Pero el gran problema del ajo es el olor que delata, incluso a varios metros de distancia, a quien lo consume.

UN POCO DE HISTORIA

El cultivo del ajo es antiquísimo y desde los tiempos de la prehistoria su fuerte sabor era considerado milagroso sea en medicina que en la cocina.

En el antiguo Egipto los esclavos que construían las pirámides lo consumían en grandes cantidades para fortificarse.

En la tumba de Tutankhamen se han encontrado bulbos de ajo, los cuales se utilizaban probablemente para alejar los espíritus malignos.

Los hebreos lo anhelaban en el desierto.

Cluiper, médico y farmacista inglés del 1600, afirmaba que podía curar todas las enfermedades y se recomendaba mucho para aclarar la voz, curar el resfriado, la tos, la bronquitis y el asma, pero su propiedad más apreciada era la de combatir enfermedades e infecciones.

Es todavía más notoria su eficacia como antiséptico externo: durante la Primera Guerra Mundial fue usado ampliamente en la desinfección de las heridas cuando faltaban los antisépticos convencionales.

En resumen, es un óptimo vasodilatador: baja la presión arteriosa y previene enfermedades coronarias.

SITUACIÓN ACTUAL, CARACTERÍSTICAS Y TÉCNICAS DE CULTIVO DEL AJO

En España se cultivan anualmente unas 24.000 hectáreas de ajo, que producen alrededor de 210.000 t de bulbos. Es el primer país europeo productor de ajos y el quinto productor mundial.

El cultivo del ajo en España genera un producto bruto potencial de más de 40.000 millones de pesetas y requiere alrededor de 1.500.000 jornales al año. A esto hay que añadir la riqueza que crea en su entorno como consecuencia de la adquisición de insumos, transportes, trabajos auxiliares y servicios complementarios.

El ajo tiene un sabor característico fuerte y picante, que proporciona "mal olor de boca" por sus compuestos volátiles que son también los que actúan como terapéuticos.

El ajo se aprovecha principalmente de estas formas:

- ❑ Consumo de bulbos semisecos o secos
- ❑ Consumo en forma de ajo deshidratados
- ❑ En especialidades farmacéuticas
- ❑ Consumo en verde (ajetes)
- ❑ Otros usos (encurtidos, ornamentales...)

Características de la planta de ajo

El ajo es una planta monocotiledónea, perteneciente al orden Liliflora,.

Una planta completa de ajo en su máximo desarrollo presenta las siguientes partes:

- **Raíces:** fasciculadas, blancas, de 0,1 a 0,5 mm de diámetro, que llegan a profundizar hasta 40-50 cm con facilidad.
- **Tallo o disco caulinar:** el tallo propiamente dicho es un disco subterráneo, de donde nacen las raíces y cuyas yemas dan lugar a las hojas y a los dientes que formarán la cabeza.
- **Bulbo:** llamado cabeza de ajo, está formado por las yemas axilares de las hojas, desarrolladas y transformadas en órganos de reserva. Cada yema origina un diente de ajo. En los ajos que no son propiamente cultivados, la planta produce además de los bulbos que conforman la cabeza, otros bulbillos subterráneos pegados a la cabeza, que son también órganos de multiplicación.
Hojas: las hojas son opuestas, lineales, de unos 45 a más de 60 cm de longitud del limbo y entre 30 y 40 mm de anchura máxima. Sentadas, sin peciolo. La vaina de la hoja es más larga a medida que éstas se van sucediendo en la planta. Las más largas llegan a alcanzar en algunos ecotipos hasta 35-40 cm de altura.
- **Pseudotallo:** las vainas cilíndricas de la planta forman el falso tallo.
Escapo: el escapo, o tallo floral, es un tallo que termina en un receptáculo floral. El escapo es cilíndrico, generalmente macizo, de 40 a más de 100 cm de largo y de alrededor de 10 a 12 mm de diámetro en su zona central, siendo más grueso en la zona basal y más fino en la apical. La mayoría de las veces se presenta encorvado o más o menos retorcido.
- **Inflorescencia:** la inflorescencia es una umbela formada por un número de flores que oscila entre 80 y más de 200,.

- ❑ **Flores:** las flores están formadas por seis pétalos de color violáceo, rojizo o rosado, seis estambres y un pistilo.
- ❑ **Frutos:** las flores rara vez dan lugar a frutos y a verdaderas semillas viables.
- ❑ En el cultivo de ajos, se conoce tradicionalmente como "**semilla**" a los dientes que se utilizan en la plantación o las cabezas de donde proceden estos dientes.

Fisiología del desarrollo

La cabeza de ajo está formada por los dientes que, una vez plantados en condiciones adecuadas, darán lugar a nuevas plantas.

Un diente de ajo está constituido por un resto de tallo, una hoja protectora que lo envuelve y una hoja transformada en almacén de reservas nutritivas, en cuyo interior, en la base del diente donde se encuentra el resto de tallo, se halla la yema terminal que dará lugar a la nueva planta.

Etapas del desarrollo del cultivo del ajo:

- ❑ **Periodo de dormancia:** cuando se cosecha el ajo, esta yema terminal reducida a un pequeño abultamiento de menos de un milímetro de diámetro, se aletarga. Los dientes entran en un estado de dormancia durante un periodo de tiempo variable en función de la variedad y de las condiciones en que se conservan estos dientes.
- ❑ **Brotación:** pasados unos meses (entre 3 y 5 según tipo de ajo y condiciones de conservación de la semilla), en el diente, incluso sin plantar, se inicia la actividad de la yema terminal, alargándose en dirección a la punta, al ápice del diente. La primera hoja que emerge es una protección de las hojitas que darán lugar a la nueva planta y las acompaña hasta romper la costra del terreno, quedando como una funda. Durante este tiempo la plantita toma el alimento que precisa de las sustancias nutritivas del propio diente y comienza a emitir las

raicillas. La **plantación** debe realizarse cuando el brote alcanza un 50% de

- la longitud del diente, en todo caso, siempre antes de que el brote asome por el ápice del diente.
- **Crecimiento vegetativo:** después de la brotación se van desarrollando las raíces y las hojas de la planta que servirán para transformar las extracciones nutritivas del suelo en tejidos vegetales. Este periodo termina cuando comienza la formación del bulbo. El crecimiento vegetativo se desarrolla en un espacio de tiempo variable, alrededor de 100 a 150 días según las condiciones de conservación de la semilla y las técnicas de cultivo que se apliquen, característico para cada variedad y muy directamente influido por las condiciones de fotoperiodo, temperatura y humedad.
- **Bulbificación:** es la fase del desarrollo de la planta en que se forma el bulbo. El comienzo de la bulbificación se produce cuando se alcanzan unas condiciones determinadas de temperatura, humedad y fotoperiodo, aplicando técnicas de cultivo convencionales, definidas para cada variedad y ecotipo en un área geográfica determinada. Puede modificarse sometiendo la semilla a condiciones especiales de temperatura o fotoperiodo.
- **Floración:** en condiciones normales de cultivo, las variedades y ecotipos morados (o rojos), chino, gigantes y otros producen tallo floral y flores, generalmente estériles. Las variedades y ecotipos blancos y rosas no desarrollan tallo floral, en condiciones normales de cultivo.
- **Maduración:** en condiciones normales de cultivo, las plantas, a los 25-30 días de la floración llegan a formar la cabeza, quedando los dientes bien marcados y las hojas de la mitad inferior de las plantas marchitas, adquiriendo el pseudotallo una consistencia flácida. En este momento se llega a la maduración de la cabeza de ajo, que se podrá sacar unos días después.

Cuidados al cultivo

El ajo es un cultivo que por sus características morfológicas cubre poco el terreno y, por tanto, ofrece una cierta facilidad al desarrollo de malas hierbas y a la evaporación, si no se actúa adecuadamente.

Las labores de cultivo deben ir encaminadas precisamente a eliminar las malas hierbas y a economizar agua. Para conseguir un terreno limpio de malas hierbas, además de las labores de cultivo, se realiza la escarda manual en explotaciones familiares o, en explotaciones comerciales, se aplican uno o varios herbicidas que controlen precisamente las hierbas que abundan en la parcela de cultivo.

Recolección

La recolección del ajo, cuando se destina para semilla, se hace con la planta totalmente madura. Pero lo más frecuente es que los ajos se destinen a consumo. En este caso, la recolección se realiza cuando la planta está con las hojas secas, salvo las dos o tres más jóvenes (las superiores). Adelantar en exceso el momento de la recolección, produce disminución de cosecha y pérdida de calidad.

La recolección, hasta hace unos 10-12 años, se hacía de forma manual o semimecanizada. El ajo, actualmente, se cosecha de forma semimecanizada o de forma mecánica, con cosechadoras atadoras de manojos.

Postcosecha y comercialización

El ajo, después de cosechado, se somete a una serie de operaciones que tienen por objeto dejarlos preparados adecuadamente para su venta.

La venta del ajo se puede hacer de formas diferentes: ajetes, ajos frescos, ajos secos o semisecos (en ristras o en bulbos), ajos deshidratados, especialidades farmacéuticas, encurtidos, etc. La manipulación del producto depende de su destino final. Nos centraremos en la manipulación de los bulbos secos o semisecos, por su mayor importancia comercial.

Se inicia el proceso con la recepción en almacén del ajo, que suele venir ya con la raíz y el pseudotallo cortados. A continuación los bulbos se limpian, se seleccionan y se clasifican por calibres. Después se envasan en cajas de madera o de cartón de 10 Kg o bien en bolsas o sacos de malla (desde 0,5 a 20 Kg según los gustos del cliente) y finalmente se etiquetan de acuerdo con la normativa vigente.

El mercado de ajos en ristras representa un pequeño porcentaje del total y se destina a consumidores con un alto poder adquisitivo.

PRINCIPALES COMPONENTES DEL AJO

Los principales componentes activos del ajo son:

- ❑ Aminoácidos: Ácido glutamínico, argenina, ácido aspartico, leucina, lisina, valina ...etc.
- ❑ Minerales: Principalmente: manganeso, potasio, calcio y fósforo y ., en cantidades menores: magnesio, selenio, sodio, hierro, zinc y cobre.
- ❑ Vitaminas: Principalmente: vitamina B6, también vitamina C y , en cantidades menores: ácido fólico, pantoténico y niacina.
- ❑ Aceite esencial con muchos componentes sulfurosos
- ❑ Aliína que , mediante la enzima alinasa, se convierte en alicina.
- ❑ Ajoeno, producido por condensación de la alicina.
- ❑ Quercetina
- ❑ Azúcares: fructosa y glucosa.

La composición alimentaria del ajo por cada 100 gr. esta formada por los principales elementos siguientes:

Agua	59 gr.
Calorías	149 kcal
Lípidos	0.5 gr.
Carbohidratos	33.07 gr.
Fibra:	2.1 gr.
Manganeso	1672 mg.
Potasio	401 mg.
Azufre	70 mg
Calcio	181 mg
Fósforo	153 mg.
Magnesio	25 mg.
Sodio	17 mg
Vitamina B-6	1235 mg
Vitamina C	31 mg.
Ácido glutamínico	0. 805 g.
Argenina	0, 634 g
Acido aspártico	0, 489 g.
Leucina	0, 308 g.
Lisina	0, 273 g.

PROPIEDADES MEDICINALES DEL AJO

El ajo cuenta con diferentes propiedades medicinales beneficiosas para nuestro organismo.

Propiedades de uso interno:

- ❑ **Circulación:** La presencia de componentes sulfurosos, así como la aliína, y del ajoeno, la hace muy importante en otorgar a esta planta propiedades antitrombóticas (no formación de coágulos en la sangre) por lo que resulta muy adecuada para **fluidificar la circulación sanguínea** y evitar o luchar contra las enfermedades circulatorias como arteriosclerosis, hipertensión, colesterol, infarto de miocardio, angina de pecho y otras relacionadas con una mala circulación como las hemorroides.
- ❑ **Diurético:** Favorece la eliminación de líquidos corporales, siendo muy adecuada en casos de reumatismo, hidropesía, edemas, y vejiga. En caso de gota resulta muy interesante la decocción de 4 dientes de ajo en un litro de agua y tomar 2 vasos al día.
- ❑ **Bactericida:** Por su contenido en compuestos ricos en azufre, es uno de los mejores remedios naturales para combatir procesos infecciosos del aparato respiratorio (gripe, bronquitis, faringitis, etc..) , digestivo (putrefacciones intestinales, diarrea, etc...) o excretor (infecciones renales, cistitis, etc) Es famosa la historia de " El vinagre de los 4 ladrones " , que nos cuenta como en 1721 cuatro condenados a muerte fueron dejados en libertad con la condición de que enterraran a los muertos de la peste de Marsella. Parece ser que no se contagiaron porque bebían vino con ajo. Especialmente indicado para calmar la tos de origen bacteriano con funciones de expectorante. Por sus propiedades bactericidas, resulta especialmente indicado cuando el dolor de oídos responde a una infección interna del oído medio. Como receta casera a esta dolencia podemos comer ajo crudo en ensaladas.

- **Digestivo:** Favorece la digestión, al estimular el hígado, la vesícula y el páncreas aunque debería evitarse en aquellos casos en que exista hiperclorhidria (acidez estomacal) así como en estómagos delicados, aunque parece tener un efecto positivo en el tratamiento de la úlcera. Mas del 90 % de úlceras duodenales y un 70 % de úlceras de estómago tienen su origen en la actividad agresiva de la bacteria *Helicobacter pylori*. El ajo posee propiedades antibióticas, por lo que resulta ideal para tratar las úlceras al combatir este microorganismo. La ingestión de unos 9 dientes de ajos al día, según algunos expertos, sería una buena alternativa natural al tratamiento con antibióticos. También es aconsejable tomarlo machacado y mezclado con mantequilla.
- **Anticancerígeno:** Estudios recientes parecen asociar el consumo del ajo con la inhibición del cáncer. Los compuestos azufrados parecen ser los responsables en la lucha contra la aparición de células cancerosas en el estómago, hígado, pecho, etc. El flavonoide quercetina, por sus efectos antioxidantes, también parece jugar el mismo papel en este sentido. Este mismo flavonoide resulta muy útil para disminuir las reacciones alérgicas producidas por el polen.
- **Sida:** El probado valor bactericida del ajo, así como sus propiedades antioxidantes, podrían ser interesante en la ayuda contra las infecciones que se aprovechan del Sida para aparecer.
- Favorecer la **actividad de la memoria**, se ha comprobado que el ajo contiene una serie de sustancias que ayudan a formar los neurotransmisores o “mensajeros” que van de una neurona a otra en el cerebro, facilitando su trabajo, con lo cual se favorece en último extremo la capacidad de memoria, aprendizaje, inteligencia, etc., aunque sea de una

Propiedades de uso externo:

- **Picaduras de insectos, hongos o enfermedades de la piel:** Sus propiedades bactericidas la convierten en un buen desinfectante contra las mordeduras o picaduras de animales, especialmente de insectos, así como la mayoría de afecciones de la piel, especialmente infecciosas, como los hongos, llagas, heridas y quemaduras. Para ello podemos mojar la zona afectada con una gasa mojada en tintura o simplemente frotar la parte afectada con jugo de ajo. También puede utilizarse para combatir la sarna frotando la parte afectada con ajo machacado en aceite de oliva. Para las verrugas podemos crear una cataplasma de ajo sobre la verruga, sin afectar el resto de la piel y para los callos usaremos una cataplasma de diente de ajo machacado con un poco de perejil únicamente sobre la zona afectada, sin afectar al resto de la piel, porque en la piel sana puede producir ampollas. El ajo en uso externo puede provocar dermatitis por contacto en algunas personas. Las propiedades bactericidas del ajo se demostraron sobradamente en las dos últimas guerras mundiales, cuando se utilizaba su jugo para desinfectar las heridas de los soldados.
- **Dolor de oídos:** Para tratar las infecciones del oído u otitis debemos suministrar un par de gotas de aceite de ajo dentro del oído. Cuando sientas los oídos inflamados y con dolor, especialmente al tomar algo, tuesta al fuego directo un diente de ajo pequeño hasta que se ponga de color café. Aún calentito, se envuelve en algodón y lo colocas en el oído afectado por unos 10 minutos 3 veces al día.
- **Ardor de pies:** Por sus propiedades fungicidas resulta muy adecuado para combatir el ardor en los pies producido por la infección del pie de atleta para ello debemos macerar de 8 o 9 dientes de ajo en aceite de oliva durante 3 días y aplicar el aceite con una gasa entre los dedos de los pies.)

- Algunos investigadores también asocian al ajo efectos beneficiosos contra la **impotencia**. Hay que recordar que muchos casos de impotencia se deben a una mala circulación de la sangre que dificulta su llegada al pene y en consecuencia la erección. En estos casos se aconseja tomar durante 15 días seguidos un diente de ajo crudo al día. Este ciclo de 15 días se debe repetir cada 2-3 meses.
- Desde antiguo el ajo ha sido utilizado para tratar las **arrugas** que se encuentren pegadas directamente a la piel, sin un tronco o pie que las estreche en la parte inferior. Muchas de estas arrugas se encuentran relacionadas con virus y el ajo colabora en su desaparición; para ello debe cortarse un diente de ajo por la mitad y, con la parte central, el corazón, frotar un par de minutos sobre la arruga. Repetir esta operación dos veces al día hasta que desaparezca la lesión.
- El ajo también es beneficioso para tratar los **callos y durezas**, lo aconsejable es utilizar emplastos: machacar en un mortero 4 dientes de ajo, añadir un poco de aceite de oliva y dejar reposar la mezcla durante 10 minutos. Verter la mezcla sobre una gasa o compresa y aplicar manteniéndola 24 horas. Pasado este tiempo levantar la venda y, una vez reblandecida la lesión, eliminarla con la ayuda de una lima de piel, piedra pómez, etc.

Otros usos:

Alimento: Es una planta que no debería faltar nunca en la mesa y debería comerse siempre cruda, pues la cocción destruye sus componente esenciales. Se debería comer en ensaladas y en crudo para no destruir sus propiedades medicinales.

Para terminar este apartado podemos resumir los principales beneficios que nuestro organismo puede encontrar en el ajo:

- ❑ Incrementa las defensas del organismo, mejorando nuestra respuesta a virus y bacterias.
- ❑ Es antiinflamatorio.
- ❑ Es anticoagulante, vasodilatador y depurador
- ❑ En uso tópico, su jugo es un estupendo antiséptico.
- ❑ Ayuda en la hipertensión protegiendo al mismo tiempo el corazón y las arterias, dándoles mayor flexibilidad y manteniéndolas libres de depósitos de colesterol.
- ❑ Ayuda a incrementar el nivel de insulina, reduciendo así los niveles de azúcar en la sangre.
- ❑ Algunos estudios parecen demostrar que ayuda a incrementar el nivel de serotonina en el cerebro, ayudando a combatir el estrés y la depresión.

LA CURA TIBETANA DEL AJO

La cura tibetana del ajo es una cura a base de ajo macerado, según una receta encontrada en un monasterio budista del Tibet. Su objetivo es desintoxicar el cuerpo.

Los ingredientes son 350 gramos de ajos crudos, pelados y triturados y ¼ de litro de aguardiente o alcohol de 70° para uso interno.

Su preparación consiste en poner los ajos triturados junto al aguardiente o alcohol dentro de un tarro de cristal. Cerraremos el bote bien fuerte y lo pondremos en el refrigerador durante 10 días. Después de estos días lo filtraremos con un colador de gasa o tela fina. Este líquido lo volvemos a meter en el tarro y lo tendremos en la nevera durante 2 días. Tras los 2 días ya está listo para tomar.

Lo tomaremos en gotitas, con un poco de agua o leche, antes de las tres comidas principales siguiendo las pautas de esta tabla:

días	DESAYUNO	COMIDA (Almuerzo)	CENA
1	1 gota	2 gotas	3 gotas
2	4 gotas	5 gotas	6 gotas
3	7 gotas	8 gotas	9 gotas
4	10 gotas	11 gotas	12 gotas
5	13 gotas	14 gotas	15 gotas
6	16 gotas	17 gotas	18 gotas
7	17 gotas	16 gotas	15 gotas
8	14 gotas	13 gotas	12 gotas
9	11 gotas	10 gotas	9 gotas
10	8 gotas	7 gotas	6 gotas
11	5 gotas	4 gotas	3 gotas
12	2 gotas	1 gotas	25 gotas

A partir de este día tomaremos 25 gotas tres veces al día hasta terminar el frasco.

Según la tradición, no puede repetirse el tratamiento antes de 5 años. Según el manuscrito tibetano, sus beneficios son los siguientes:

- ❑ Limpia el organismo de las grasas y lo libera de los cálculos depositados.
- ❑ Mejora el metabolismo y disminuye el peso del cuerpo llevándolo al peso normal.
- ❑ Deshace los coágulos de sangre y vuelve más elásticos todos los vasos sanguíneos curando también la arteriosclerosis.
- ❑ Cura la isquemia, la sinusitis, la hipertensión y las enfermedades bronco pulmonares.
- ❑ Cura el diafragma y el miocardio enfermo.
- ❑ Hace desaparecer el dolor de cabeza.
- ❑ Cura la trombosis del cerebro, la artritis y la artrosis.
- ❑ Cura el reumatismo, la gastritis, las úlceras de estómago y las hemorroides.
- ❑ Absorbe todo tipo de tumores internos y externos.
- ❑ Cura los disturbios de vista y oído.

En general todo el organismo se recupera.

Científicamente, a priori, no tiene ninguna contraindicación conocida actualmente. Las personas con un estómago muy débil o fácilmente irritable deberán observar que tal les sienta el remedio. No deben tomarlo las personas con úlceras intestinales. En general todas las personas que tomen alguna medicación (sobre todo si es "para no tener la sangre espesa" o sea anticoagulantes) es conveniente preguntar primero al médico o especialista.

Observaciones a tener en cuenta:

El color verdoso que adquiere el alcohol macerado con los ajos es completamente normal debido a ciertos principios activos que contiene el ajo. Una vez el preparado hay que guardarlo en la nevera o frigorífico, si bien en caso de realizar un viaje puede llevarse en un botecito de cristal con cuentagotas para no interrumpir el tratamiento. Durante los primeros días pueden producirse manifestaciones y reacciones como erupciones cutáneas, mareos o dolor de estómago. Muchas de estas causas son debidas a la acción desintoxicante del ajo en nuestro organismo. De todos modos es siempre aconsejable consultarlo con el médico.

EL AJO EN LA COCINA

Son innumerables las posibilidades del uso del ajo en la cocina. Contrariamente a lo que se puede pensar, su sabor y aroma no predominan necesariamente en los platos donde es utilizado.

En la cocina china, junto con el jengibre son los aromas más importantes; usado en la cocina india y en la occidental, agrega un gusto a todos los tipos de carnes, pescados y verduras. Es esencial en la cocina mexicana y en la cocina de la América Meridional, es un ingrediente fundamental también en la cocina francesa, donde encontramos la mantequilla y la mayonesa al ajo (mantequilla que se sirve con los caracoles) y la sopa de ajo.

El ajo es el condimento perfecto para la carne de cordero, carnero y cabrito. Se usa para hacer asados de carne, en potajes y platos de legumbres ...

Hay un refrán que dice: "ajo hervido, ajo perdido", y es que cuanto más tiempo hierve, su sabor es más suave. Por otra parte, si el ajo se quema, amarga.

El ajo es el ingrediente principal de muchos platos de la cocina mediterránea : Allioli, pesto genovés, gazpacho, ajoarriero, sopa de ajo...

Para pelar esos dientes de ajo, que tanto esfuerzo nos cuesta, hay un sistema que nos ahorrará la mitad del esfuerzo y del tiempo. Consiste en dejar en remojo con agua templada, los dientes separados, de modo que el agua reblandezca la piel. El agua se pone de un día para el otro. Pero si no tenemos tiempo de dejarlos en remojo de un día para otro, lo que podemos hacer es remojarlos en agua muy caliente durante 5 minutos.

Para evitar que se altere el sabor del ajo durante una cocción, introduzca en los fondos o caldos los ajos machacados y pelados, de esta forma evitará que se quemen en las cocciones.

Para darle perfume a ajo a un plato de carnes, a menudo se aconseja mechar la carne con los ajos, no es necesario tanto trabajo, pele los ajos y póngalos en la fuente de cocción de la carne, de esta forma perfumará la carne sin que usted se haya tomado tanto trabajo. Después de la cocción, o bien presente estos ajos como parte de la guarnición o hágalos puré mezclando el puré de ajo con un poco de puré de papas para suavizar un poco la preparación

Para que el ajo no se queme ni deje un sabor amargo en las comidas, lo ideal es incorporarlo a la preparación, después que los demás vegetales hayan soltado su jugo.

SABÍAS QUE.....

Un ajo al día aumenta la vida: Ingeriendo un diente de ajo crudo al día, aumenta la longevidad. Contra la aterosclerosis o la hipertensión se recomienda aumentar la dosis a tres dientes diarios.

Ingerirlo con otros alimentos es lo mejor: El consumo de ajo es un remedio natural que no entraña efectos secundarios, salvo un posible malestar estomacal. Para evitar este posible inconveniente, lo más correcto es ingerirlo con otros alimentos.

Hay casos que no se recomiendan: No se recomienda su ingesta a personas con problemas de coagulación de la sangre, que tomen anticoagulantes, como la aspirina, sufran hipertiroidismo o vayan a someterse a una operación quirúrgica.

Su sabor depende de su aspecto: Cuanto más tierno y claro es el ajo, más agradable y suave será su sabor.

El mal aliento se puede evitar: Para evitar el típico mal aliento o posibles ardores se aconseja retirar el germen del ajo que es el lugar donde se concentra su olor característico y que suele resultar indigesto. Para combatir el mal aliento, aunque no existe un remedio infalible, se recomienda masticar durante un rato hojas de perejil o de menta.

Otros **consejos para evitar el mal aliento**: lo que suscita su característico olor y sabor es el componente de azufre que tiene, y que puede provocar mal aliento después de haber comido ajo, pero hay unos cuantos remedios caseros para combatirlo:

- ❑ Beber zumo de limón recién exprimido.
- ❑ Tragar un clavo entero.
- ❑ Morder perejil o hinojo.
- ❑ Tomar una cucharada de miel.
- ❑ Beber un vaso de leche o de vino tinto.