



3.- AJETE

Se trata de los ajos (*Allium sativum*) que se han recolectado antes de madurar, de modo que aportan un sabor más suave y delicado a las recetas en las que se utilizan como ingrediente.



- **Manipulación y almacenamiento:** Los ajetes están disponibles en los supermercados en cualquier época del año, normalmente limpios y en bandejas, listos para su consumo. Los ejemplares más sabrosos suelen aparecer en el mercado hacia finales de invierno o principios de primavera. Los manojos deben tener un verde intenso y brillante, no tengan hojas secas y la parte bulbosa esté firme y sin un color amarillento. A diferencia de los ajos, los ajetes deben consumirse rápidamente una vez en casa. Para su conservación, metedlos en una bolsa de plástico y ponédlos en la nevera un máximo de 5 días.
- **Cocinar:** En la cocina se utilizan habitualmente en la elaboración de deliciosos revueltos y tortillas, aunque también podemos prepararlas guisados, a la plancha o en tempura.
- **Temporada:** Pueden consumirse durante todo el año, pero es con la llegada de marzo cuando los ajos tiernos (también llamados ajetes) empiezan a encontrar su mejor momento para el consumo.

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
★	★	★	★	★	★	☾	☾	☾	★	★	★

- **Propiedades nutricionales:** Desde un punto de vista nutricional son igual de saludables que los ajos, con una diferencia que en cierto sentido muchos agradecerán: su sabor es mucho más suave. Es cierto que es menos concentrado en nutrientes, pero presentan un mayor aporte en agua. 100 gramos de ajetes aportan:

Calorías	29 kcal.
Proteínas	2,1 g
Hidratos de carbono	3,2 g
Grasas totales	0,2 g
Fibra	0 g



- **Variedades:** No nos encontramos ante una variedad de ajos diferente, sino que en realidad consisten en los ajos recogidos en su primera fase de crecimiento de la planta, en el momento en que el bulbo apenas ha comenzado a formarse. Respecto a su apariencia, el bulbo (parte inferior del ajete) es de color generalmente blanquecino, morado o rojizo, mientras que sus hojas presentan un color verde intenso y son tersas.
- **¿Sabías que?:** Sus beneficios son en realidad muy parecidos a los que nos aportan los ajos. De hecho, son interesantes a la hora de aumentar las defensas gracias a sus propiedades antibióticas, ayudando a reforzar las defensas, de ahí que sean interesantes al combatir las infecciones. Ayudan a favorecer la dilatación de los vasos sanguíneos, mejorando positivamente la circulación. Precisamente al provocar vasodilatación permite una mayor fluidez de la sangre, disminuyendo la presión y mejorando la circulación sanguínea.