



4.- AJO

Ajo (*Allium sativum*) es el nombre común de varias plantas herbáceas intensamente olorosas. Pertenece a la familia de las Liliáceas.



- **Manipulación y almacenamiento:** La parte comestible de esta planta es el bulbo, al igual que sucede en la cebolla y el puerro. Los ajos de mayor calidad son los que mantienen las cabezas firmes, sin brotes o retoños verdes y con una envoltura seca. Conviene escoger las cabezas pequeñas, compactas y pesadas, y rechazar los ajos amarillentos y huecos, ya que es indicio de que están envejecidos. Los ajos blancos se conservan menos tiempo que los de color, que por lo general pueden almacenarse hasta un año. Deben guardarse en un lugar fresco, seco y con ventilación, para evitar que se enmohezcan y comiencen a germinar. Se pueden conservar sin pelar en un bote con agujeros o pelados en un bote de cristal en el frigorífico y cubiertos de aceite.
- **Cocinar:** Se puede utilizar como condimento en pastas, patatas, sofrito de verduras, picado con perejil, pisto, carnes y pescados a la parrilla, y se macera en aceite de oliva o en vinagre para aliñar las ensaladas. Crudo, se frota un poco sobre las rebanadas de pan tostado, y resulta un sabroso aperitivo que se puede acompañar de jamón serrano, jamón york, queso, pimientos asados, anchoas en conserva, etc. En muchas recetas se han de freír los ajos durante la elaboración del plato. Conviene en estos casos que el aceite no esté muy caliente, ya que así los ajos se tuestan muy rápido y desarrollan un sabor amargo. 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. Se puede atenuar su sabor poniéndolo en remojo antes de cocinarlo.
- **Temporada:**

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

- **Propiedades nutricionales:** Destaca su alto contenido en yodo y en potasio. Vitaminas: tiamina, niacina y discretas cantidades de vitamina C o ácido ascórbico. El ajo es uno de los mejores aliados para mejorar la circulación



sanguínea, la eliminación de líquidos y uno de los mejores remedios para combatir procesos infecciosos del aparato digestivo y respiratorio. Es además un buen desinfectante de piel, etc...

- **Variedades:**

- ❖ Ajo blanco común: Es tardío y muy productivo. Sus dientes, como su nombre indica, son blancos y están recubiertos por una envoltura apergaminada de color plateado. Es sensible a las heladas. El ajo blanco es mayor que el morado.

- ❖ Ajo morado: Así denominado porque la membrana que recubre la cabeza y los dientes tiene un tono morado. Resiste mejor que el blanco las humedades invernales. Es más temprano que el blanco pero de peor conservación.

- **¿Sabías que?:** Su origen se sitúa en Asia Central, desde donde se extendió a todo el mundo. Se tienen noticias de su utilización como energizante en la alimentación de los obreros que construyeron las pirámides de Egipto; y hasta tal punto se hizo necesario, que una vez que faltó el ajo, alrededor del año 3500 a.C., los obreros se negaron a trabajar, dando lugar a la primera huelga que se conoce. En Grecia los atletas comían ajo antes de las competiciones para coger fuerzas, y después de ella, para reponerse. También lo recomendaban los romanos y fue en el período colonial cuando fue introducido en África y América.

- ❖ Al género *Allium* pertenecen también las cebollas, las cebolletas, el cebollino y el puerro.

- ❖ La palabra "alium", de origen céltico, significa "ardiente".