

Ajo

El ajo es una hortaliza de sabor fuerte y ligeramente picante.

La planta del ajo es de la misma familia que la de la cebolla, aunque la planta del ajo tiene las hojas planas y delgadas. El bulbo es de piel blanca, tiene forma de cabeza, la cual queda dividida en gajos, llamados dientes.

Cada cabeza de ajo puede tener entre 6 y 12 dientes, cada uno queda envuelto en un color blanco o rojizo. Cada diente de ajo puede originar una nueva planta de ajo, que empieza a aparecer tres meses después de la cosecha. Las flores de la planta del ajo son blancas y, en algunas especies, el tallo puede producir pequeños bulbos o hijuelos.

Historia del ajo:

El ajo posee un origen incierto, se considera que procede de Asia, desde donde se extendió a toda Europa, y desde allí hacia América, por medio de los conquistadores españoles.

En Egipto era consumido por los esclavos que trabajaban en la construcción de las pirámides, ya que se le atribuían propiedades fortificantes y revigorizantes.

Durante los tiempos de la Grecia y Roma antigua, se consumía el ajo principalmente por soldados, navegantes y campesinos. Los gladiadores eran muy aficionados al ajo por las propiedades excitantes de la libido que se le atribuían.

En la Edad Media ya se usaban los ajos con fines terapéuticos, generalmente para combatir enfermedades bacterianas.

Durante la Primera Guerra Mundial se utilizó como antiséptico externo para desinfectar heridas cuando no se disponía de los antisépticos habituales.

En la actualidad los ajos se cultivan y consumen en todo el mundo y también utilizado como componente de muchas recetas farmacéuticas.

Variedades de ajo:

* Ajo de cuello duro: en este ajo, el tallo posee floración y genera hijuelos.

* Ajo de cuello blando: este tipo de ajo no produce hijuelos, así que su rendimiento es mejor, ya que su energía solo la emplea para la producción del bulbo. Su período de almacenamiento es mayor que el del ajo de cuello duro.

Según la coloración

- * Ajo blanco: ajo apto para el consumo en seco.
- * Ajo rosado: este ajo, por lo general, es más temprano en su maduración que el ajo blanco.

Tipos y sabores de ajo:

Existen 2 grupos de ajo:

- * Ajos comunes
- * Ajos nobles

Hay 6 tipos comerciales de ajo:

- * Rosado: es de los ajos con sabor más fuerte.
- * Violeta: al igual que el ajo rosado, tiene un sabor fuerte.
- * Morado: es de los ajos con sabor más suave.
- * Blanco: al igual que el ajo morado es de sabor suave.
- * Colorado: el ajo rosado, el violeta y el colorado tienen un gusto más fuerte.
- * Castaño: junto con el ajo morado y el blanco, son el grupo de ajos con sabor más suave.

El uso medicinal del ajo:

En la actualidad, el ajo es una medicina naturista que tiene una amplia utilización farmacológica:

- Es eficaz como antibiótico, ya que combate numerosos hongos, bacterias y virus.
- Controla las enfermedades cardíacas, ya que reduce el bloqueo de las arterias, reduce la presión arterial y el colesterol.
- Incrementa el nivel de insulina en el cuerpo, controlando los daños causados por la arterioesclerosis y el reumatismo.
- Previene de ciertos tipos de cáncer y en la reversión del estrés y la depresión.
- Se usa el ajo en vía tópica para combatir las verrugas.

-Se ha demostrado que con el ajo, consumido antes de ser infectado por un mosquito, no se ven muestras de picaduras.

De acuerdo a los efectos medicinales buscados, varía la forma en que deben ser ingeridos:

-Ajo crudo: cuando está cortado o machacado, se produce la combinación de la aliina con la alinasa, lo que produce una sustancia denominada alicina. Esta tiene varios efectos benéficos.

-Ajo cocido: pero si el ajo es cocinado, este compuesto se destruye. En el proceso de cocción se liberan compuestos diferentes, como la adenosina y el ajoeno, que poseen cualidades anticoagulantes y, se supone, reducen el nivel de colesterol.

Producción de ajo:

El primer productor de ajo se encuentra en Andalucía, concretamente en Montalbán de Córdoba y el municipio de Santaella. En Aragón, la localidad de Arándiga (Zaragoza) es famosa por sus ajos. Y en Castilla la Mancha, la localidad conquense de Las Pedroñeras es la mayor productora de ajos de ésta comunidad; además acoge la feria internacional del ajo. La localidad de Gilroy, en California (Estados Unidos), se autoproclama como capital mundial del ajo.