



MINI GUIDA

Tutte le virtù dell'aglio

Scopriamo insieme ad AIGC quanto fa bene l'aglio e come usarlo per il nostro benessere

Di fronte all'aglio non si può rimanere indifferenti: **o lo si ama, o lo si odia!** Per quanti estimatori si trovano, se ne reclutano altrettanti fra gli odiatori del sentore intenso e inconfondibile del prezioso ortaggio. Senza l'aglio però, il pesto, la bagna cauda, i "pici all'aglione", **gli spaghetti aglio e olio** non esisterebbero, e tutta la cucina italiana risulterebbe molto più povera di sapori e sentori...

Sappiate che il responsabile di tutti i difetti e i pregi è **l'olio essenziale**, costituito da zolfo e sostanze aromatiche in una quantità minima ma sufficiente per... farsi sentire! È il principio attivo che agisce beneficamente ed energicamente sull'organismo: esercita un'azione antibiotica e antisettica, disinfettando le vie respiratorie e gastrointestinali; è così prodigioso da essere **attivo anche a 20 cm di distanza!**

L'aglio fa bene?

Quindi l'aglio è **insuperabile nell'allontanare le malattie dell'inverno** e nel favorirne la cura (contro raucedine, raffreddore, febbre, catarro, bronchiti); inoltre rafforza le difese dell'organismo, combatte i danni da inquinamento ambientale e allontana i segni dell'invecchiamento.

Ma non è finita: è un **amico dell'apparato cardiocircolatorio**, perché svolge un'azione ipotensiva ma solo negli ipertesi, attiva la circolazione diminuendo il rischio di trombosi e di arteriosclerosi, depura il sangue; è benefico per lo stomaco perché stimola i succhi gastrici e la secrezione della bile, aiutando così la digestione; è ben tollerato dai diabetici. Sembra infine che il piccolo bulbo eserciti addirittura **un'azione antitumorale** a livello intestinale.

Sempre l'olio essenziale è anche il responsabile delle poche **limitazioni di consumo**: è vietato in caso di acidità di stomaco, gastrite, ulcera gastrica e duodenale, perché stimola la produzione di succhi gastrici; è sconsigliato alle puerpere, perché provoca coliche nei neonati; è proibito agli allergici per i ben noti fenomeni di intolleranza.

Quanto aglio mangiare?

Per beneficiare di tutti questi "magici" effetti, bisognerebbe **mangiare ogni giorno almeno 2-3 spicchi**, preferibilmente crudi, perché più ricchi di principi attivi e più digeribili. Anche cotto (purché non soffritto) conserva una certa dose di sostanze benefiche, anche se buona parte dell'olio essenziale (che è molto volatile) scompare. Infine, crudo, spellato e tagliuzzato, trasmette ai cibi con cui viene a contatto un pochino di essenza, donando benefici anche se non lo si mangia. Potete farlo comparire ogni giorno in tavola anche sotto forma di **olio aromatizzato**: lasciate per una settimana 100 g di spicchi pelati e tagliati a metà in 1 litro d'olio extravergine d'oliva, da utilizzare per condire a crudo.

Quando seminare l'aglio?

L'aglio si semina ora soprattutto nel Centro-Sud, ma qualcuno pianta i bulbilli anche nel Nord Italia, in Val Padana, anziché aspettare gennaio-febbraio, il periodo più favorevole. Utilizzate gli spicchi più esterni e ben sviluppati, **completi di tunica**, piantandoli a una profondità di 5 cm circa, lasciando tra l'uno e l'altro una distanza di 10-15 cm tra le piante e di 25 cm tra le file. Gli spicchi devono essere interrati con l'apice rivolto verso l'alto, su terreni molto ben drenati, sciolti e soleggiati, orientati a sud e concimati con un prodotto minerale

durante la lavorazione **prima dell'impianto**. Mantenete il terreno ben sarchiato; irrigate il meno possibile. In caso di fioritura precoce asportate lo scapo florale per non sottrarre sostanze nutritive allo sviluppo dei bulbi (fa eccezione l'**aglio rosso di Sulmona**, dove i fiori coesistono con i bulbi e si raccolgono anch'essi).

Come si raccoglie l'aglio

I bulbi o "teste" vengono dissotterrati durante il **periodo di riposo** (in giugno-luglio al Nord e in aprile-maggio al Sud), quando le foglie hanno incominciato a ingiallire (non vale per l'aglio fresco, che va raccolto a foglia verde). Lasciateli una settimana sul campo a **seccare** e poi puliteli delle tuniche esterne, delle foglie e delle radici. Conservate le teste appese in **trecce o mazzi**, in cassette di legno o in vasi di terracotta, in luoghi bui, asciutti e arieggiati.

Ricette erboristiche con l'aglio

Salvo diversa indicazione, gli spicchi si intendono crudi, spellati e divisi a metà, le tisane si filtrano e si bevono tiepide, dolcificate a piacere con miele.

- **Contro il raffreddore:** spremete 4 gocce di succo in mezzo bicchiere d'acqua fredda, fate dei gargarismi 4 volte al giorno.
- **Per la tosse con catarro:** bollite 10 g in una tazza di latte per 5 minuti, 3 tazze al giorno lontano dai pasti.
- **Contro l'asma:** bollite 25 g in un bicchiere di latte per 15 minuti, bevete caldo 2 volte al giorno. In alternativa, 3 gocce di essenza su una zolletta di zucchero una volta al giorno.
- **Contro l'ipertensione:** infondete 20 g in una tazza d'acqua bollente per 15 minuti, 3 tazze al giorno.
- **Per alleviare i reumatismi:** macerate 10 g tritati in 20 ml d'acqua fredda per 12 ore, aggiungete tanto zucchero quanto se ne scioglie, 1-2 cucchiaini al giorno per almeno un mese.
- **Contro i vermi dei bambini:** bollite 5 g schiacciati in una tazza di latte per 3 minuti, una tazza la mattina a digiuno per 3-4 giorni.
- **Per attenuare i danni da nicotina:** uno spicchio ogni giorno.
- **Elisir di giovinezza:** infondete 10 g schiacciati in una tazza di latte bollente per 10 minuti, bevete caldo la mattina a digiuno una volta a settimana.

