

AGLIO FRESCO



COM'È L'AGLIO FRESCO



L'aglio fresco si raccoglie in primavera fino alla metà di giugno, quando le foglie cominciano a cambiare colore.

Si presenta simile ad un porro, ma l'estremità è leggermente ingrossata (col passare del tempo si ingrossa sempre più fino a vedere in sezione la formazione degli spicchi), e con striature rossastre.



COME CUCINARLO



L'aglio fresco va sbucciato con un coltellino e aggiunto crudo alle insalate: in questo modo manterrà integre le sue sostanze attive, aromatizzando con delicatezza. Il suo sapore, infatti è meno piccante di quello dell'aglio secco, ma più ricco d'aroma. Cotto, può sostituire quello vecchio. Il bulbo va schiacciato prima dell'uso e poi condito subito con un buon olio extravergine di oliva: le sue preziose essenze volatili saranno così potenziate e non andranno disperse.

Le foglie non vanno gettate, ma aggiunte alle insalate e alle pietanze, in quanto supervitaminiche (sono una miniera di vitamina A e C). Anche le radici possono essere aggiunte al soffritto.



PROPRIETÀ



Non basterebbe una pagina intera per descrivere tutte le proprietà dell'aglio, che viene definito un antibiotico naturale. L'aglio fresco è, come quello secco, ricco di prodigiose virtù extranutrizionali **antisetliche, antibatteriche, antibiotiche, rinforzanti del sistema immunitario, anticancro, regolatrici della pressione sanguigna e antinfarto**. Il suo consumo giornaliero, soprattutto in abbinamento ai legumi, è formidabile per abbassare il tasso di colesterolo nel sangue.

Attenua i dolori alle giunture e i gas intestinali, stimola l'energia sessuale. Pianta antireumatica impiegata per la tosse secca e congestione. Molto efficace per mal di testa, dolori sinusali e formicolio nell'orecchio. L'aglio attenua il mal di denti. Denti sensibili o gengive rientranti possono essere massaggiati con olio all'aglio. Rende il cibo più appetitoso e assimilabile. Agisce sui sistemi circolatorio, digestivo, nervoso, respiratorio, riproduttivo.