

El ajo, la deliciosa hortaliza que baja el colesterol y empuja la economía de Mendoza

10 febrero, 2020



Desde el programa 365 Tentaciones impulsan el consumo de esta hortaliza, rica en antioxidantes y aliado para bajar el colesterol. La provincia es la primera productora y exportadora de Argentina.

Argentina es uno de los tres principales proveedores mundiales de ajo, una hortaliza que convierte cualquier comida en una delicia y que tiene innumerables propiedades. En la época en la que no existían los antibióticos, la gente los usaba para combatir

las bacterias: el

Bald's Leechbook, un libro medicinal de la Edad Media que es el más antiguo que se conoce, lo recomienda para acabar con bacterias resistentes a todo.

Es tan efectivo que alguna vez recibió el nombre de "penicilina rusa", porque en Rusia, donde eran frecuentes las neumonías por el clima riguroso, se usaba para curar a los enfermos. También se utilizaba contra el cólera, la tuberculosis y los virus

En la Primera Guerra Mundial se aplicaba como antiséptico para limpiar y curar heridas de combate. El plus es que constituye una excelente fuente de vitamina B6 y C, y provee fósforo, calcio, potasio, hierro y cobre.

Son tantos sus beneficios que el ajo pasó a convertirse en leyenda en todo el planeta: se sabe o se cree que una ristra espanta a las enfermedades y a los malos espíritus, y en el imaginario popular es capaz de impedir la entrada de los legendarios Vampiros a los hogares.

Mendoza, primera productora y exportadora

Mendoza es tierra de sol, de buen vino y de ajo. Después de los viñedos, el ajo es el principal cultivo de nuestras tierras.

Nuestra provincia es la primera productora y exportadora de Argentina, que a su vez, es uno de los tres principales productores de ajo a nivel mundial.

Se cultiva en todas las áreas agrícolas de Mendoza, y de todas las variedades: blancos, colorados,

morados, castaños.

Los principales compradores son Estados Unidos, Brasil, Taiwán y Europa, pero Mendoza, a través del Ministerio de Economía y Energía, se sigue abriendo a nuevos mercados.

Deliciosas recetas

Los ajos son estupendos en recetas de asados de carnes y aves. En general, en estas elaboraciones, se usa el ajo entero y sin pelar. También utilizamos los ajos enteros en algunos guisos de legumbres como las lentejas, echándolos a la cocción y retirándolos al terminar la receta.

Ajos confitados

Si se hacen en el horno, poner los ajos en una fuente de vidrio tamaño pequeño y añadir el aceite de oliva para que los cubra. Hornear durante una hora. Al retirar la piel, estará confitado el ajo, siendo casi una pasta, con un aroma muy sutil y delicado.

Ajo y perejil para freezer

Ingredientes

1 ramo perejil fresco

3 dientes de ajo

Aceite c/n

Preparación

Lavar el perejil y retirar los tallos.

Pelar los ajos.

Colocar el aceite, el perejil y el ajo en el mixer y procesar.

Colocar en un frasco o tuper y llevar al freezer.

Dura hasta 3 meses.

Pan de Ajo – Vegano

Ingredientes

250 g de harina de trigo

135 ml de agua

10 g sal

10 g ajo molido

13 g de levadura

8 ml de aceite de oliva

Azúcar y orégano c/n

Preparación

Verter la harina, en el centro del bol; el aceite y la levadura. Incorporar el resto de ingredientes secos. Y por último; agregar de a poco el agua, para ir mezclando.

Amasar durante 5 minutos y dar forma de bollo.
Reposar 15 minutos.

Llevar a horno durante 15 a 20 minutos hasta dorar.

Fuente: Prensa Mendoza