



Conoscere le erbe

Aglione

Allium sativum Liliacee = Liliaceae



Storia, botanica e cultura

Questa pianta coltivata da millenni si trova ormai praticamente in tutto il mondo, dall'Afghanistan allo Zimbabwe.



Impiego nella medicina naturale e in cucina

Il versatissimo aglio aiuta contro la calcificazione delle arterie e abbassa la pressione sanguigna.



Ricetta

Aglione marinato



Cenni storici

Oggi resta ancora un enigma perché l'aglio eserciti una così grande attrattiva su noi uomini. Oltre 3000 anni fa, i greci e gli antichi romani lo chiamavano «artiglio puzzolente o odoroso». In libri, scritti e antiche testimonianze si trovano però i più diversi accenni, tra l'altro come «melassa dei poveri» che indica la sua diffusione anche tra i meno abbienti.

Un altro nome utilizzato, «cibo dell'amore», fa pensare che l'aglio abbia il potere di aumentare la capacità di amare.

Melassa dei poveri, fiore del diavolo, veleno delle streghe, canfora dei poveri, cibo dell'amore: comunque l'aglio venisse chiamato nelle diverse regioni, il nome utilizzato esprimeva sempre chiaramente un unico concetto: la credenza delle culture radicata da secoli nei poteri meravigliosi, mitici e terapeutici di questa pianta davvero straordinaria.

Botanica e cultura

Chi non lo conosce... il sapore infiammante, piccante e particolarmente aromatico dell'aglio non è adatto se si ha un appuntamento galante.

L'aglio è un vicino parente della nostra cipolla ma, al contrario di essa, è perenne. La pianta ha bisogno di un terreno ben preparato, sarchiato, ammorbidito, eventualmente fertilizzato con concime, ovvero un terreno ricco di sostanze nutritive. Per consentirgli uno sviluppo rapido, l'ubicazione dovrebbe essere ben soleggiata. L'umidità regolare – senza acqua stagnante – fa crescere le piante veloci e rigogliose. L'aglio si riproduce attraverso gli spicchi. Si può riprodurre anche mediante i bulbi ma si deve tenere conto che la coltura dura quasi due anni.

La coltivazione principale dell'aglio avviene all'inizio della primavera. Se si comincia la coltivazione in tarda estate, crescono ancora gli spicchi ma non si formano più le foglie.



Impiego nella medicina naturale

Oltre alle sostanze antibiotiche, l'aglio contiene le vitamine A, B e C, nonché oli eterici solfurei. In base alle testimonianze contenute nello scritto «De materia medica» del 1° secolo, pare che gli schiavi romani utilizzassero il potere terapeutico dell'aglio come corroborante contro pidocchi e parassiti, masticando gli spicchi d'aglio crudi.

L'aglio depura il sangue, è ipotensivo, aiuta in caso di acne e raffreddore. Viene impiegato in caso di pertosse e bronchite. Schiacciato fresco o anche come succo, sotto forma di capsule, sciroppo o come tintura, con uno spicchio d'aglio al giorno si possono risolvere tanti piccoli disturbi.

Impiego in cucina

L'aglio è fondamentale in una cucina naturale sana.

Per aromatizzare piatti a base di verdura, di carne, insaccati, specialità selvatiche ecc. l'aglio è pressoché indispensabile. A volte è sufficiente strofinare la pentola con uno spicchio d'aglio per ottenere quel particolare non so che.

Finemente tritato in una salsa per l'insalata speziata, tagliato sottile come contorno a una bistecca o a cipolle ripiene, stufato come verdura, riso all'aglio alle erbe, ricette a base di patate...

L'utilizzo dell'aglio è davvero sconfinato.

Avete mai fatto il pane alle erbe o la treccia con aglio finemente tritato e dadini di speck tostato?

Ad eccezione dei dolci, l'aglio è una spezia universale ormai indispensabile in ogni cucina.



Ricetta

Aglio marinato

6 teste	d'aglio
4 dl	di vino bianco
1 dl	di aceto di vino bianco
70 g	di succo concentrato di agave o di miele d'acacia
2 cm	di radice di zenzero
10	chiodi di garofano
1 cucchiaino	di pepe nero in grani
1 cucchiaino e 1/2	di sale
4 cucchiari	di olio d'oliva
3	vasetti da 2 dl

- Lavare i vasetti. Mettere l'acqua a bollire, mettere i vasetti lavati e i coperchi nell'acqua bollente.
- Sbucciare l'aglio.
- Sbucciare la radice di zenzero e tagliarla a fette sottili.
- Mettere tutti gli ingredienti in una padella e farli stufare per 15 minuti.
- Togliere i vasetti e i coperchi dall'acqua bollente.
- Mettere l'aglio nei vasetti, coprirlo con il decotto e chiudere subito.
Prima di utilizzarlo, lasciare marinare per almeno una settimana.

