





**EL AJO
ASTUTO**





Alix Lefief-Delcourt

EL AJO ASTUTO

UN ALIADO ÚNICO

100% práctico

BELLEZA · SALUD · HOGAR

Traducción del francés

Montse Roca

 **Editorial El Ateneo**

la esfera  de los libros

Lefief-Delcourt, Alix

El ajo astuto : un aliado único 100% práctico / Alix Lefief-Delcourt. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires. : El Ateneo ; Madrid : La esfera de los libros, 2016.
128 p. ; 23 x 15 cm.

Traducción de: Montse Roca.

ISBN 978-950-02-9865-0

1. Autoayuda. 2. Consejos de Salud. 3. Consejos de Belleza. I. Roca, Montse, trad.
II. Título.
CDD 158.1

El ajo astuto. Un aliado único 100% práctico

Título original: *L'ail malin*

© Alix Lefief-Delcourt, 2011

© LEDUC.S Éditions, 2011, IMC, Agencia Literaria, España

© De la traducción: Montse Roca, 2015

© La Esfera de los Libros, S. L., 2015

Derechos exclusivos de edición en castellano para la Argentina, Uruguay, Paraguay, Ecuador, Perú y Bolivia

Obra editada en colaboración con La Esfera de los Libros - España

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2016

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel: (54 11) 4943 8200 - Fax: (54 11) 4308 4199

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

1ª edición en España: julio de 2015

1ª edición en la Argentina: marzo de 2016

ISBN 978-950-02-9865-0

Impreso en El Ateneo Grupo Impresor S. A.,
Comandante Spurr 631, Avellaneda,
provincia de Buenos Aires,
en marzo de 2016.

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Advertencia: los consejos de salud propuestos en este libro no eximen de un diagnóstico ni de una opinión médica.

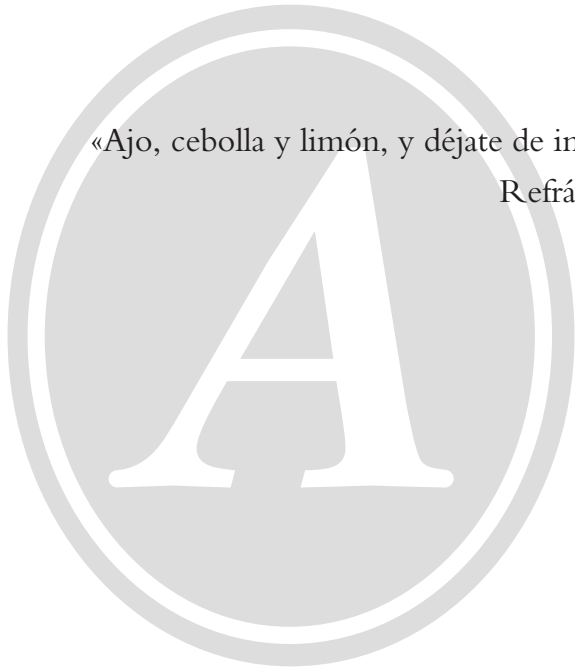
ÍNDICE

<i>Introducción</i>	11
1. RETRATO EXPRÉS	13
Historia de un pequeño diente	15
Riquezas extraordinarias	21
El ajo práctico	30
2. SUS APLICACIONES EN SALUD Y BELLEZA	53
Un amplio campo de acción	55
Aplicaciones prácticas	62
3. OTROS USOS	87
El ajo en casa	89
El ajo en la cocina	91
Canapés y entradas	97
Platos y acompañamientos	107
Salsas y condimentos	114
<i>Índice de materias</i>	119



«Ajo, cebolla y limón, y déjate de inyección».

Refrán popular





INTRODUCCIÓN

• **E**l ajo es bueno para la salud! Todos (o casi todos) lo sabemos, pero todos (o casi todos) tenemos tendencia a olvidarlo. ¿El motivo? ¡Su mala reputación! En la lista de acusaciones: es difícil de digerir, repite, provoca dolor de estómago y sobre todo es causante de mal aliento. Esa es la razón por la que no ha podido obtener el lugar que le corresponde por derecho en nuestra alimentación y en nuestra vida cotidiana.

Y sin embargo, el ajo no es solamente un remedio tradicional de abuela: ¡es mucho más que eso! Y en la actualidad, numerosos científicos del mundo entero se interesan por sus componentes para investigar todos sus secretos. Entre sus múltiples virtudes podemos citar sus efectos protectores del sistema cardiovascular, su eficacia en la prevención de determinados tipos de cáncer, sus increíbles propiedades antivirales y antibacterianas, su influencia benéfica sobre el sistema inmunitario...

Aplicado localmente o como tratamiento, crudo o en forma de aceite esencial, el ajo obra maravillas en la salud en general. También es un remedio de belleza muy útil para

combatir los granos o la caída del cabello, así como un aliado contra los insectos en casa y en el jardín, todo ello sin olvidar su sabor inimitable en la cocina. ¡Seguro que después de leer esta guía no podrá prescindir de él!



1

RETRATO EXPRÉS





HISTORIA DE UN PEQUEÑO DIENTE

La gran familia de las aliáceas

El ajo cultivado (o *Allium sativum*) es una planta aromática de la familia de las aliáceas, compuesta en gran parte de plantas de bulbo. En concreto forma parte del género *Allium*, como la cebolla, el puerro, la chalota, el cebollín, la cebolla de verdeo...

¿Sabía que...?

La palabra ajo vendría del celta *all*, que significa «caliente», «abrasador», «agrio» (y que ha dado nombre al género *Allium*). ¿Será a causa de su sabor o bien de sus supuestas virtudes afrodisíacas?

Esta planta hortícola se compone de varias partes:

- La cabeza o el bulbo, que es de hecho la raíz de la planta. Ella misma está formada por una decena de dientes o bulbillos (generalmente entre diez y dieciséis), unidos entre sí y cubiertos por una membrana blanca.
- Un tallo largo que puede llegar a un metro de altura, rodeado de hojas y que produce unas bonitas flores blancas o rosa pálido. Los tallos pueden estar anudados entre sí en forma de trenza, que se cuelga en la cocina. El ajo (y especialmente el ajo rosa de Lautrec) también puede conservarse en forma de ristra: las cabezas se despojan de todas las pieles, salvo la última, de forma que dejan ver su bonito color rosa y se sujetan entre sí con la ayuda de una cuerda. Es un trabajo largo y delicado, que además es motivo de un concurso todos los años en agosto, durante la tradicional fiesta del ajo rosa de Lautrec, en Francia.¹

Un remedio milenario

El ajo es una planta muy antigua: se cree que apareció, en forma de cultivo, hace más de cinco o seis mil años, seguramente en Asia central (¡aunque varios países se disputan su paternidad!). Su cultivo se expandió rápidamente por toda Asia y Europa, gracias a los nómadas, y después por América por obra de los exploradores que lo llevaban en sus equipajes. Resultado: el ajo es hoy una de las plantas más cultivadas y de las más comercializadas del mundo. Resistente y agradecido, se adapta sin problemas a todos los climas. Por eso está

¹ Más información en www.ailrosedelautrec.com.

presente tanto en las cocinas asiáticas como en las europeas o las americanas.

Todas las grandes civilizaciones, desde los egipcios a los romanos, desde los chinos a los griegos, han elevado el ajo a la categoría de remedio universal contra numerosos males. Aquí van algunos ejemplos:

- En el antiguo Egipto, el ajo se utilizaba para combatir la hipertensión, los problemas cardíacos y los parásitos. También era un símbolo de fuerza, de resistencia y de valentía. Se les proporcionaba a los esclavos que construían las pirámides para ayudarles a cumplir bien dicha tarea y mejorar su productividad. ¡El faraón Keops incluso hizo grabar una cabeza de ajo en el vértice de una de las pirámides de Guiza!
- Entre los griegos y los romanos, el ajo era apreciado por sus virtudes tonificantes y beneficiosas para el sistema cardiovascular. Contribuía a que los soldados y los atletas mejoraran su fuerza y su resistencia y, por tanto, sus resultados. En su famosa enciclopedia de treinta y siete volúmenes, titulada *Historia natural*, Plinio el Viejo (23-79) escribe: «El ajo tiene propiedades poderosas y puede llegar a ser de gran ayuda ante un cambio de aguas y de residencia. Es un antídoto contra las picaduras de las arañas, las mordeduras de los perros y de las serpientes y también neutraliza los efectos nocivos de determinadas plantas venenosas». Cien años más tarde, el célebre médico griego Galeno lo utilizaba también como antídoto contra el veneno.
- En la Edad Media se empleaba contra las enfermedades más graves, como la peste, la lepra o el cólera, consumido especialmente en una mezcla de ajo crudo y vinagre.

Se cultivaba también en casa o se llevaba encima como protección contra los malos espíritus que, decían, propagaban las enfermedades.

- El rey Enrique IV de Francia era un gran aficionado al ajo: ¡lo consumía todos los días porque, en esa época, el ajo también estaba considerado un eficaz afrodisíaco! Una anécdota: durante la Revolución francesa, cuando su cuerpo fue exhumado del panteón, su excepcional estado de conservación se atribuyó inmediatamente al hecho de que consumiera grandes cantidades de ajo.
- En el siglo XIX suscitó el interés de Louis Pasteur, quien demostró sus propiedades como antibiótico natural. Durante la Segunda Guerra Mundial, por otro lado, fue muy utilizado para desinfectar las heridas de los soldados o como alternativa a los antibióticos. Incluso durante un tiempo se le llamó «penicilina rusa».
- En la actualidad, la medicina moderna se interesa todavía por sus múltiples virtudes. Y es que el ajo no es solo un remedio de abuela: sus beneficios para la salud están refrendados por numerosas investigaciones. Y científicos del mundo entero siguen estudiando a fondo sus efectos beneficiosos para el sistema cardiovascular o para prevenir el cáncer, ya que el ajo todavía no nos ha revelado todos sus secretos...

La triaca de los pobres

A lo largo de los siglos, al ajo le atribuyeron muchos nombres: rosa maloliente, asesino de monstruos...

pero también «triacaca de los pobres». La triaca (del griego *thériakos*, «bueno contra las bestias salvajes») es un remedio muy antiguo inventado por Andrómaco el Viejo, médico de Nerón, en el siglo I después de Cristo. Este mejunje, que se podía ingerir en forma de poción o aplicar como pomada, se componía de unas sesenta plantas, narcóticos (especialmente opio) y carne de víbora. Este remedio extraordinario fue muy popular durante cientos de años. En el siglo XIV se recomendaba sobre todo para prevenir la peste. Su fórmula ha cambiado mucho, pero el nombre se ha mantenido para referirse a una panacea, un remedio que puede curarlo todo. El ajo recibía ese mismo sobrenombre porque también se le consideraba un antídoto excelente... con la ventaja de que era más barato, y por tanto más accesible para los pobres.

Leyendas y creencias

Desde tiempos inmemoriales son muchas las supersticiones, las leyendas y las creencias relacionadas con el ajo, seguramente a causa de ese olor tan particular y persistente muy apropiado para alejar cualquier forma del mal. Por eso tenía fama de ahuyentar a:

- Los vampiros, los enemigos del ajo por excelencia. Existen diversas explicaciones para justificar esta leyenda. Según determinadas fuentes su origen estaría en una enfermedad: la porfiria. Para las personas afectadas, la

luz del sol implica la aparición de un compuesto tóxico en la sangre. Resultado: arrebatos de violencia incontrolada, deformación de los dientes e inflamación de las encías, que se tiñen de rojo. Como los vampiros, estas personas están condenadas a vivir en la oscuridad, a salir solo de noche y a... evitar el ajo. Su consumo se desaconseja ya que podría agravar los síntomas (debido a sus propiedades como fluidificante sanguíneo) y provocar crisis frecuentes. Otra explicación: el ajo es capaz de repeler a las garrapatas... y por tanto también a otros chupadores de sangre como los vampiros. Hay quienes sostienen que los vampiros huyen del ajo porque fluidifica la sangre de sus víctimas potenciales. Por tanto, tras su mordedura fatal, estas morirían demasiado deprisa porque se desangrarían rápidamente. Y a los vampiros solo les gusta beber la sangre fresca de una víctima que esté vivita y coleando...



- El diablo, sobre todo en la cultura islámica. Existe la creencia de que el ajo habría brotado sobre una huella de Satanás cuando lo expulsaron del Paraíso...
- Las brujas. En la Edad Media, los niños llevaban dientes de ajo alrededor del cuello para ahuyentarlas.
- Las serpientes y los escorpiones.
- La locura, así como la desventura y la mala suerte.
- Las tormentas y los monstruos marinos, los cambios de tiempo...

¿Sabía que...?

A finales del siglo XIX, los vendedores de ajos acudían de toda Francia para vender su cosecha en París. Todos llevaban la misma ropa, que era el símbolo de su gremio. De ahí viene la palabra «chándal», que se usa para la ropa amplia y cómoda, derivada de *marchand d'ail*.²

RIQUEZAS EXTRAORDINARIAS

Pequeña ficha de identidad del ajo

El ajo es uno de los pocos vegetales que concentran numerosos compuestos beneficiosos para la salud: aminoácidos, vitaminas, minerales, oligoelementos... y sobre todo com-

² *Marchand d'ail*, «vendedor de ajo». (N. de la T.).

puestos sulfúreos, que son la fuente de la mayoría de sus propiedades farmacológicas.



Composición media por cada 100 g de ajo³	
Agua	64 g
Fibras	3 g
Glúcidos	27,5 g
Lípidos	0,1 g
Prótidos	6 g (especialmente 17 aminoácidos, todos ellos indispensables)
Valor energético	135 kcal (aprox. 4 kcal por diente)

³ Composición media a título indicativo: puede fluctuar en función de las variedades, las estaciones, el grado de madurez, las condiciones de cultivo...

Fuente: APRIFEL (Agencia Francesa de Frutos y Verduras Frescas), a partir del *Répertoire general des aliments* (1995); Souci, Fachmann y Kraut, *La composition des aliments. Tableaux des valeurs nutritives* (1989); McCance y Widdowson, *The composition of foods* (1967).

Composición media por cada 100 g de ajo (continuación)	
Azufre	200 mg
Boro	0,40 mg
Calcio	38 mg
Cloro	30 mg
Cobre	0,15 mg
Fósforo	144 mg
Germanio orgánico	75,4 mg
Hierro	1,4 mg
Magnesio	21 mg
Manganeso	0,46 mg
Molibdeno	0,07 mg
Níquel	0,01 mg
Selenio	0,02 mg
Sodio	10 mg
Yodo	0,003 mg
Zinc	1 mg
Vitaminas	
Vitamina B1	0,20 mg
Vitamina B2	0,08 mg
Vitamina B3 o PP	0,65 mg
Vitamina B5	0,60 mg
Vitamina B6	1,2 mg
Vitamina C	30 mg
Vitamina e	0,10 mg

Contiene también pequeñas cantidades de prostaglandinas, fitoesteroles, polifenoles, flavonoides, compuestos sulfúreos...

Algunos de sus componentes mágicos

La alicina, potente antibiótico

El principal compuesto sulfúreo que contiene el ajo es la aliina (no confundir con la alicina), también llamada sulfoxido de alilcisteína. Su fórmula química es $C_6H_{11}NO_3S$. Presente en el bulbo de ajo intacto, es inodora. Cuando se aplasta o se pica un diente de ajo, se libera ácido pirúvico además de una enzima, la alinasa. Esta última, al entrar en contacto con la aliina, la descompone. Resultado: desprende un intenso olor, prueba de que produce alicina. Esta se oxida inmediatamente después en el aire y se convierte en sulfuro de dialilo, que se encuentra especialmente en el aceite esencial de ajo. El ajoeno (componente de determinadas pomadas y geles fungicidas), otro compuesto secundario, se obtiene de la condensación de esta sustancia.

Así pues, aliina (presente en el bulbo) + alinasa (producida cuando se corta un diente) = alicina.

Estos son los compuestos sulfúreos del ajo que tienen propiedades medicinales. La alicina es el más abundante y también el que interesa más a los científicos: hay numerosos estudios dedicados a investigar sus diversos efectos terapéuticos. La alicina actúa como un potente antibacteriano. Combinada con otras sustancias activas presentes en el ajo (especialmente la vitamina C, el magnesio o el yodo), combate toda clase de infecciones, ya sean de tipo respiratorio o intestinal. Esta es la

razón por la que a menudo se eleva al ajo a categoría de antibiótico natural.

Un consejo más

Para sacar provecho de todas las ventajas de la alicina, hay que consumir el ajo preferentemente crudo. De hecho, el calor provoca la destrucción de gran parte de esta preciada sustancia.

Louis Pasteur fue el primero que demostró el enorme potencial del ajo sobre dos bacterias concretas: las salmonelas (causa de fiebres tifoideas, infecciones alimenticias...) y la *Escherichia coli* (causante de gastroenteritis, meningitis, infecciones urinarias, septicemia...). Durante la Segunda Guerra Mundial, las afirmaciones de Pasteur se vieron tristemente confirmadas entre las tropas rusas, que cuando se quedaron sin antibióticos para sus soldados, utilizaron también el ajo para curar las heridas o las infecciones respiratorias.

¡Pero el campo de acción de la alicina no se limita a las bacterias! También es eficaz contra:

- Los virus: resfriado y gripe, pero también verrugas, úlceras...
- Los hongos: micosis, pie de atleta...
- Los parásitos: oxiuros, lombrices intestinales...

Bacterias y antibióticos

Recordémoslo: ¡los antibióticos solo son útiles contra las bacterias, no contra los virus! Por eso no son «automáticos», como afirman con toda la razón las autoridades sanitarias. A pesar de ello, todavía hoy se recetan muy a menudo sin motivo. Ello explica en parte la aparición de bacterias ultrarresistentes a todos los antibióticos conocidos y el temor de los científicos a una crisis sanitaria grave.

Vitaminas y minerales antioxidantes

El ajo es una fuente excelente de antioxidantes. La misión de estas sustancias es luchar contra los radicales libres, que se encuentran en el origen del proceso de envejecimiento, y contra todos los problemas asociados a él (enfermedades cardiovasculares, arterioesclerosis, cáncer, degeneración de las neuronas, entre otros).

Estos antioxidantes están presentes en el ajo bajo diferentes formas:

- Los compuestos sulfúreos derivados de la alicina.
- La vitamina C.
- La vitamina E.
- Los polifenoles.
- Determinados minerales como el selenio, el manganeso y el cobre.

¿Sabía que...?

El selenio, que tiene un efecto protector contra las enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres, está sobre todo presente en los productos de origen animal. También, en pequeñas cantidades, en frutas y verduras, como los champiñones y las nueces.



El germanio orgánico, ¿un mineral protector?

Menos conocido que todas las demás sales minerales, el germanio, también llamado vitamina O, llamó la atención de los investigadores en los años setenta. En la actualidad, existen muy pocos estudios sobre este mineral, pero, si confiamos en los científicos que se interesan por él, sus virtudes son excepcionales. Es, en efecto, un antioxidante muy potente. Favorece la oxigenación de las células, haciéndolas por tanto más resistentes a las agresiones, y

estimula asimismo las defensas naturales del organismo, lo cual le confiere importantes propiedades anticancerígenas y antivirales.

Además del ajo, el germanio orgánico se obtiene fundamentalmente de las bayas de goji, los aloes, el ginseng, determinadas setas (*reishi*, *shiitake*), las almejas...

A tener en cuenta: existen dos formas de germanio. Si se extrae de la tierra o se fabrica sintéticamente (germanio inorgánico), es tóxico (metal pesado). Por el contrario, cuando proviene de las plantas (germanio orgánico), tiene propiedades muy saludables. Eso explica en parte las reticencias de los laboratorios y de las autoridades sanitarias ante los complementos alimenticios a base de germanio.

Las fructosanas y sus efectos prebióticos

Otra de las principales ventajas del ajo es su elevado contenido de prebióticos. Estas fibras, también llamadas fructosanas, solo están presentes en determinados vegetales. Su papel es nutrir la flora intestinal y las bacterias buenas (o probióticas) que la componen. Una flora intestinal equilibrada es esencial, entre otras cosas, para:

- Tener un sistema inmunitario óptimo.
- Digerir bien y favorecer la eliminación de los desechos.
- Ayudar al intestino a deshacerse de los gérmenes indeseables.

- Asimilar correctamente las vitaminas y los minerales necesarios.
- Regular el nivel de colesterol.

En resumen, una flora intestinal equilibrada es garantía de buena salud.

Las 10 frutas y verduras con mayor efecto prebiótico

(Por orden decreciente en cantidad de inulina, una familia de fibras solubles).

- Alcachofa, también llamada alcaucil.
- Banana.
- Ajo.
- Tupinambo.
- Puerro.
- Cebolla.
- Salsifí.
- Espárrago.
- Trigo.
- Achicoria.