

L'AGLIO, UN ANTIBIOTICO NATURALE IN CUCINA

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 30/12/2023 9:30:00

Immaneabile in cucina, l'aglio è uno dei cardini dell'alimentazione da tempi lontanissimi. Cotto è usato principalmente per insaporire le verdure saltate in padella, come broccoletti, bietole, scarole e "friarielli" partenopei, oppure negli spaghetti "aglio, olio e peperoncino", in cui è soffritto in abbondante olio extravergine e dà carattere a un primo essenziale.

Immaneabile in cucina. È l'aglio è uno dei cardini dell'alimentazione da tempi lontanissimi. È cotto è usato principalmente per insaporire le verdure saltate in padella. È come broccoletti, bietole, scarole e "friarielli" partenopei, oppure negli spaghetti "aglio, olio e peperoncino", in cui è soffritto in abbondante olio extravergine e dà carattere a un primo



essenziale.

I suoi estimatori lo gustano marinato, lessato insieme ad aceto, vino bianco, alloro, chiodi di garofano, zucchero e sale, poi conservato nel liquido di cottura e mangiato in purezza, come aperitivo. Stuccato e schiacciato sprigiona tutto il suo sapore, mentre "vestito" o "in camicia", ovvero non privato della pellicola protettiva, risulta più delicato al palato.

L'AGLIO, UN ANTIBIOTICO NATURALE IN CUCINA

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11836>

Crudo trova molteplici utilizzi: tagliato finemente, ad esempio, arricchisce la *caprese*, fresco piatto estivo a base di pomodori rossi e mozzarella, la focaccia e la marinara, una pizza condita soltanto con sugo e origano. Pestato nel mortaio uno degli ingredienti del pesto alla genovese e, ancora, strofinato sul pane tostato un tocco in più a una semplice bruschetta.

Originario della Cina e dell'India, dove cresce spontaneamente, ai giorni nostri è coltivato nel bacino del Mediterraneo e in particolare nel nostro Paese, dove ne esistono almeno cinque varietà: il Piacentino Bianco, quello più comune, il rosso di Sulmona, l'aglio di Caraglio (Cuneo), che si distingue per l'aroma delicato e dal 2009 è protetto da un Consorzio di tutela e



valorizzazione, il bianco di Vessalico (Imperia) e il rosso di Nubia (una frazione di Paceco, in provincia di Trapani) - gli ultimi due Presidi Slowfood. Oltre che per aromatizzare gli alimenti, l'aglio era utilizzato fin dall'antichità come un vero e proprio medicinale. È noto già in Egitto per le naturali proprietà antibiotiche, era somministrato come una sorta di farmaco agli schiavi, durante la costruzione delle piramidi, per impedire che si ammalassero - i faraoni, al contrario, preferivano non cibarsene, ritenendolo sgradito alle divinità. Anche i Greci conoscevano le sue virtù medicamentose, tanto che gli atleti prima delle gare ne mangiavano uno spicchio crudo, mentre a Roma i soldati e i contadini tenevano lontani malanni e infezioni con questa preziosa pianta. Il suo consumo raggiunse l'apice nel corso del Medioevo, quando trovava spazio in tutte le case per scongiurare il rischio di contrarre la peste e il colera, al punto che persino i medici, visitando gli animali, proteggevano le vie respiratorie con mascherine d'aglio. Sulla tavola del Trecento era talmente diffuso da diventare l'elemento principale di una torta salata, la torta d'aglio, appunto, una ricetta riportata nell'Libro della cucina di Anonimo Toscano, del XIV secolo. Il potere germicida dell'aglio ebbe per la prima volta un riscontro scientifico nel 1858, quando il chimico Louis Pasteur dimostrò la capacità della pianta nel bloccare la riproduzione di alcuni tipi di batteri. Oggi questo effetto è attribuito all'allicina, che si sprigiona tritando o tagliando lo spicchio, dall'azione antivirale e antibatterica. Tra le altre sostanze benefiche contenute nell'aglio troviamo inoltre minerali come potassio, magnesio e fosforo, insieme a numerose vitamine, in particolare quelle del gruppo B, che agiscono come antiossidanti sull'organismo.

A

