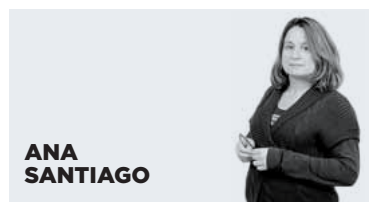


El ajo, el rey del sabor

Castilla y León mantiene viva la tradición de la venta de ristras en mercados ambulantes y ferias, y ofrece una hortaliza de gran calidad



ANA SANTIAGO

VALLADOLID. Desde primeras horas de la mañana, numerosos puestos exhiben con el orgullo que la tradición y el buen nombre regala, ristras de diferentes tamaños de ajos. Casi un solo producto para llenar una feria y los recuerdos de muchas infancias porque, en Castilla y León, las ferias del ajo son una vieja costumbre en muchos de sus pueblos. Y con éxito, a las pocas horas los vecinos y los visitantes, llevan al hombro, cual collares de olor trenzados, sus ajos para una buena temporada junto a los consejos de conservación y alguna que otra nueva receta. Así, amanecen algún día de julio localidades como la leonesa de Veguellina de Órbigo, o la vallisoletana de Portillo o las muchas famosas de la provincia de Zamora y Burgos.

El ajo genera odios y pasiones. La fuerza de su sabor, sobre todo en crudo, fuerte y algo picante, no lo deja pasar desapercibido en guiso alguno. Por ello, en caso de no apreciarlo es mejor rechazarlo por completo al cocinar; pero sus virtudes aconsejan su uso.

Bueno para la circulación al reducir la presión sanguínea, nuevos estudios también lo avalan para la salud del corazón; aunque es uno de esos alimentos que producen problemas de gases y pueden inter-

ferir con medicamentos anticoagulantes; pero ya el especialista determina las características de la dieta de estos pacientes.

Palabra bien documentada en la primera mitad del siglo XIII y precedente del latín (*alium*), su cultivo comenzó en Egipto y fue, con la sal, el primer condimento usado como tal por el ser humano. El ajo estuvo además siempre rodeado por un halo de misterio y, por ello o debido a eso, era el ingrediente que no podía faltar en las preparaciones de las brujas, de productos medicinales y en los remedios contra los poderes ocultos.

Homero, Miterdates, Herodoto o Aristóteles, entre otros, recomendaban su uso por sus virtudes tera-

La comunidad disfruta de tres tipos: el de Castrogeriz, el de Portillo y el de Zamora



péuticas y fue el responsable de la primera huelga de la historia, cuando dejaron de suministrarlo en la dieta de esclavos que construían las pirámides de Egipto. También provocó uno de los primeros actos de discriminación de los romanos hacia los hebreos, por el aliento que tenían debido al alto consumo.

Sufrió también desprecio en las casas medievales por su fuerte sabor al considerarse comida de villanos; pero, a la vez, era y es componente casi inevitable en la cocina y, además, en las dietas de personas hipertensas dado que permite rebajar el consumo de sal.

Su olor saturaba el ambiente medieval hasta el punto de que, en 1330, el rey Alfonso XI de Castilla fundó la Orden de la Banda que junto a algunas prebendas tenían vedado comer ajos o cebollas, bajo la pena de no ser admitidos en la Corte durante un mes.

El ajo se siembra de forma manual entre octubre y noviembre y la recolección tiene lugar en julio, arrancándolos con arado y recogidos a mano. Se atan en manojos y se llevan a graneros y buhardillas

VALOR NUTRICIONAL DEL AJO

COMPOSICIÓN Por cada 100gr.

Agua (g.)	70,30
Energía (kcal.)	116,00
Energía (kJ.)	485,00
Proteínas (g.)	5,30
Grasa total (g.)	0,40
Hidratos de carbono totales (g.)	23,00
MINERALES	
Calcio (mg.)	14,0
Magnesio (mg.)	25,00
Sodio (mg.)	19,00
Potasio (mg.)	529,00
Fósforo (mg.)	50,00
Cinc (mg.)	0,00
Yodo (g.)	60,00
Sodio (mg.)	1.170,00
Potasio (mg.)	100,00
Fósforo (mg.)	134,00
VITAMINAS	
Ácido Fólico	5,00
Vitamina C (g.)	11,00

de las casas para colgarlos para que se sequen durante varios días. Cuando el tallo cede, pierde la fuerza de un tallo tierno y verde, se trenza en ristras de diferentes ti-

pos y nombres en manadas que se atan por docenas y se meten en serras de esparto para llevarlos a los mercados ambulantes y ferias. En Castilla y León hay tres tipos fundamentales de ajos. El de Castrogeriz que es algo más grande que el tradicional, blanco por completo sin matices violetas y se da en esta localidad burgalesa y en Villadiego. La primera, enclavada en la ruta jacobea burgalesa, celebra todos los 25 de agosto un mercado fiesta cuyo protagonista es el ajo.

Otro tipo importante se produce entre las provincias de Valladolid (Portillo y comarca) y Segovia (Vallelado), con núcleos de producción importantes en Tudela, Villalán, Villavaquerín u Olivares. Por último, el de Zamora, que tiene tonalidades moradas en ocasiones, se da especialmente en la comarca de Toro, La Guareña y Benavente y los Valles. Se emplean dos tipos de ajos para sembrar: el americano y el ajo blanco. El primero es más grande, pero quizá con menos sabor.

Las ferias abastecen de ajos, siempre que se conserven en lugar fresco y seco, para unos nueve meses.

El ajo es un ingrediente esencial en la dieta mediterránea y un alimento muy saludable. Su uso se remonta a más de 6.000 años con los antiguos egipcios. Originario de Asia, el ajo (*Allium sativum*) es una hortaliza que pertenece a la misma familia que las cebollas y puerros, las liliáceas. En realidad, el ajo es una agrupación de pequeños bulbillos (dientes de ajo). A pesar de ser imprescindible como condimento y aromatizante de numerosos platos de nuestra cocina mediterránea, el ajo no se caracteriza por un gran valor nutri-

FIRMA SALUDABLE
DANIEL DE LUIS ROMÁN
Director del Instituto de Endocrinología y Nutrición.
Facultad de Medicina de la Uva

UN HERMANO PEQUEÑO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



cional y, por otra parte, se emplea en pequeñas cantidades en la cocina. Su contenido calórico es de 116 calorías por cada 100 gramos. Sus componentes mayoritarios son el agua, los hidratos de carbono

(23%) y la fibra (1,1%). En menor proporción, contiene proteínas (5,3%), grasas (0,05%) y minerales como zinc, fósforo, calcio y hierro, y algunas vitaminas, entre las que destaca la vitamina C y en

menor cantidad B1 y B2. El ajo es un alimento con una gran actividad antioxidante, gracias a la presencia de componentes ricos en azufre, como la aliína. Esta sustancia, que en realidad no huele, en contacto con el oxígeno del aire, se convierte en alicina, responsable del característico olor del ajo. A su vez, la alicina se transforma en otros compuestos azufrados con interesantes propiedades saludables, sobre todo antibióticas, antivíricas, antiinflamatorias, disminuyendo la tensión arterial y el nivel de colesterol malo (LDL-colesterol). Otro uso nutricional del ajo,

debido a su bajo contenido calórico y su bajo contenido en sodio junto a su aroma, es su uso como aromatizante en diferentes platos en pacientes hipertensos, para limitar la ingesta de sal.

Como vemos esta pequeña hortaliza, a pesar de su tamaño y de sus pequeñas cantidades aportadas en los platos, es un poderoso compañero de viaje en nuestra dieta mediterránea con importantes propiedades nutricionales, secundarias fundamentalmente a sus componentes azufrados.