



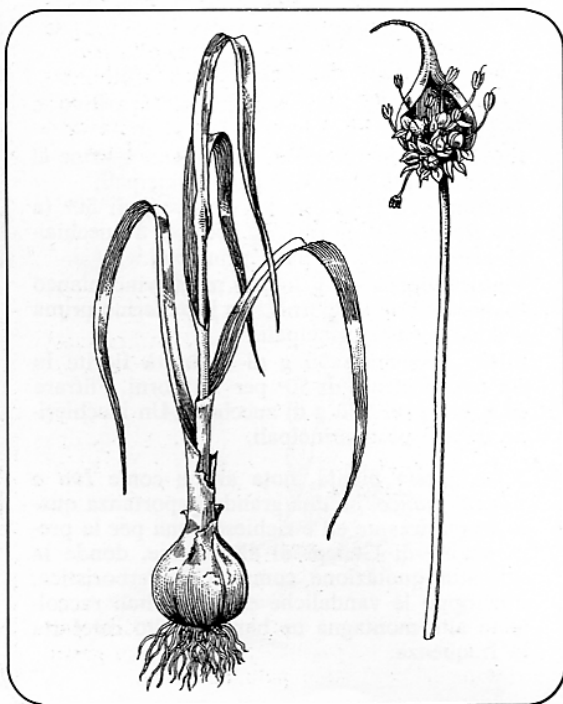
## L'AGLIO

E' sempre stata una pianta domestica che, ancora oggi, non manca mai nei piccoli o grandi orti.

Appartiene alla famiglia delle "LILIACEE". Il bulbo è annuale ed è formato dall'insieme di più bulbilli detti comunemente "spicchi", dalla forma oblunga, avvolti da una membrana bianca, dall'odore forte e acre.

La semina si effettua dal mese di ottobre sino a marzo. Si interrano i bulbilli ad una distanza di cm. 10 in filari larghi 40 cm., per dissotterrarli poi nel mese di luglio, periodo di maturazione.

Non si conosce esattamente la sua provenienza, certamente è giunto sino a noi dall'Asia. Certo è che reperti rinvenuti lo datano già prima dell'avvento di Cristo; era usato dai Babilonesi e dagli Egiziani, come pure dai Greci.



Siamo soliti credere che con il nome di aglio si sottintenda quella varietà comunemente esposta in bella vista sotto forma di treccia nei migliori negozi di frutta e verdura. Si sa per certo che sotto il nome di **ALLIUM** si elencano varie specie. La più comune è sicuramente l'**ALLIUM SATIVUM**, L'**ALLIUM CEPA** (cipolla), L'**ALLIUM PORRUM** (porro), l'**ALLIUM ASCALOICUM** (scalogno, che prende il nome dalla città palestinese di Ascalona), incrocio fra l'aglio e la cipolla: molto apprezzato per il suo profumo.

Alla famiglia dell'aglio appartengono anche l'erba cipollina o **ALLIUM SHOENOPRASUM** (erbacea perenne), l'**ALLIUM TUBEROSUM** (aglio cinese) così detto perché formato da radici tuberose e non da bulbilli, l'Aglio Orsino, molto odoroso, comunemente reperibile nei prati umidi o in riva ai corsi d'acqua, e tanti altri.

Molto interessante è l'**ALLIUM VALIDUM** dai fiori rosa e dalla provenienza californiana, apprezzato per il gusto leggermente pepato.

Comunque siano le varietà dell'aglio, esse hanno un unico comun denominatore: rappresentano il miglior antibiotico naturale, senza alcuna controindicazione. L'aglio infatti contiene oligoelementi e sali minerali, vitamina A - B1 - B2 - PP e C. Inoltre è il più efficace battericida intestinale.

Ottimo antisettico, facilita la circolazione e la depurazione del sangue (colesterolo) giova a chi soffre di ipertensione e arteriosclerosi.

Conosciute anche le sue proprietà di callifugo e contro il formarsi delle verruche.

Ottima l'azione benefica e balsamica su tutto l'apparato respiratorio.

I Romani ne facevano largo uso poiché lo credevano efficace per la fertilità e per le proprietà afrodisiache.

Galeno, medico famoso dell'antichità, sancì che l'aglio era la melassa dei poveri e lui stesso lo pubblicizzava come cura tutto.

Si dice che con l'assunzione di aglio si possano curare 61 malanni. Certo è che nella medicina popolare ha sempre trovato vaste applicazioni, molte delle quali confermate anche dalla farmacologia.

Nel Medioevo era considerato una pianta antidiabetica o antimalattie. Infatti era credenza che le malattie si formassero da sortilegi e malocchi.

Il bulbo dell'aglio non emana odore se non viene schiacciato o tagliato. E' solo dopo queste operazioni che si scatena una reazione chimica che trasforma l'enzima dell'alliina in allicina.

Sia l'**alliina** che l'**allicina** sono composti chimici contenenti zolfo che, nel nostro corpo, è presente nei muscoli, nei legamenti, nelle ossa, nelle cartilagini, nei capelli, nelle unghie e nella pelle.

Perciò la mancanza di questa sostanza dà sicuramente problemi seri alla salute e spesso è collegata a problemi di reumatismi ed artriti.

Studi di università cinesi e californiane hanno affermato che l'aglio ha proprietà antitumorali del colon e dell'intestino: infatti il National Cancer Institute (Istituto nazionale dei tumori) colloca l'aglio e i suoi derivati ai primi posti come potenziali chemiopreventivi naturali. E' utile anche come integratore nel trattamento del diabete e dell'ipoglicemia, infatti i componenti sulfurici regolarizzano il metabolismo degli zuccheri, ovvero normalizzano sia i livelli alti quanto quelli bassi.

E' bene sapere che anche in condizione di buona salute, piccole dosi giornaliere di aglio rinforzano le difese immunitarie.

Si consiglia comunque di usare il prodotto fresco oppure sotto forma di opercoli reperibili nelle migliori erboristerie e farmacie.