

SALUDABLE

Tradición con sabor a ajo

Hortaliza. Su marcado aroma y fuerte sabor delatan a este ingrediente, protagonista de leyendas culinarias y medicinales, que se emplea en multitud de platos populares

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS
 Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
70,3 g	116 kcal	1,1 g	0 mg	23 g

ANDREA DÍEZ



Los ajos están presentes en multitud de ferias y mercados



Ajo y carne de oveja para el frío.

Ajo carretero

A. D. S.

En Castilla y León, como en el resto del país, encontramos multitud de recetas en las que el ajo es protagonista. Desde las populares sopas de ajo hasta el afamado ajo carretero. Una propuesta pensada para hacer frente a largos días de trabajo al aire libre y que cumplía a la perfección con el objetivo de plato reconstituyente. Es un plato con mucho sabor y con larga tradición en la provincia burgalesa. Recibe su nombre en referencia a los carreteros que en sus largas travesías consumían un guiso hecho con oveja machorra, tomate, pimiento, cebolla y ajos. Una sugerencia potente para recuperar fuerzas y mantener el cuerpo caliente en los días de invierno. Especialmente popular es en la zona de Quintanar de la Sierra, donde le rinden pleitesía en las jornadas del Ajo Carretero de Quintanar.

Para elaborar este plato se cortan la cebolla, los tomates y los pimientos rojos y verdes en crudo, y se ponen en la cazuela con los ajos enteros, sin pelarlos; después, le llega el turno a la carne de oveja machorra, de la que puede utilizarse el cuello, la paletilla, la falda y el rabo. Se cubre todo con agua y cuando hierva, se le añade el pimentón.

España huele a ajo. ¿Verdad o leyenda? El caso es que esta afirmación atribuida a la diseñadora británica y antigua Spice, Victoria Beckham, generó un sentimiento de indignación general al interpretarse la frase con una connotación negativa. Y es que el ajo es uno de los ingredientes con mayor presencia en el recetario nacional. En Castilla y León, y hasta la irrupción del coronavirus, se organizaban ferias o mercados dedicados exclusivamente a su venta. Su producción se reparte por la geografía castellana. En la localidad vallisoletana de Portillo, la Feria de Artesanía y el Ajo es una cita obligada para los fieles al ajo blanco que se cultiva en la

zona y que se caracteriza por un fuerte sabor picante. Al amparo de la marca de calidad, Ajo de Vallelado, se protegen las variedades Autóctono de Vallelado y Garcua, cuya zona de producción, acondicionamiento y envasado comprende 32 municipios de las provincias de Segovia y Valladolid. También con una larga tradición de cultivo se organiza en la Feria del Ajo en Zamora en la que se sacan al mercado unos 800.000 kilos de ajos. Además, en Burgos, una de las fiestas gastronómicas que ha dado mayor impulso al ajo burgalés es la que se celebra en el municipio de Castrojeriz.

Más allá de su uso para ahuyentar vampiros o del que le atribuyó Medea en el mito del Vello-

cino de Oro, al untar el cuerpo de Jasón con ajos para protegerle del toro del rey, en la Odisea Homero habla también de las virtudes del «ajo dorado». En la antigua Grecia, se recomendaba sobretodo por sus virtudes terapéuticas.

En cocina, el uso del ajo está ligado a la dieta Mediterránea. Lo encontramos en todo tipo de platos para el frío, pero también para verano como es el caso del ajo blanco. En ensaladas no falla cuando se busca un resultado más picante, especialmente si se utiliza la escarola, por ejemplo. Es un imprescindible en sofritos y salsas, pero también ocupa un lugar destacado en elaboraciones tan conocidas como las so-

pas de ajo o sopas castellanas. De origen humilde, este es uno de los platos típicos en Cuarema y Semana Santa. Se prepara a fuego lento, con un sofrito de ajos, jamón y una pizca de pimentón. Después agua y sal para completar el caldo. La cocción será lenta hasta que los sabores del ajo y jamón se vayan integrando. A continuación, se incorporan trozos de pan que una vez estén empapados se dejarán al fuego un tiempo más hasta que se ablanden. Aunque su consumo se extiende por toda la región, en Zamora es considerada como una de las recetas tradicionales de Semana Santa, especialmente, como desayuno en la madrugada del Viernes Santo.

Uno de los secretos de la dieta mediterránea

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



El ajo es un gran ingrediente dentro de la dieta mediterránea. Este alimento, 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 su protagonismo en la dieta mediterránea, el ajo no se caracteriza por presentar un gran valor nutricional, entendido este como aporte calórico o de macronutrientes. Su contenido calórico es de 116 calorías por cada 100 gramos, contiene alrededor de un 23% de hidratos de carbono, 5% de proteínas y menos de un 1%

de grasas. Dentro de los micronutrientes destacan el zinc, fósforo, calcio y hierro, y en el grupo de las vitaminas, sobre todo la vitamina C. El ajo es un alimento con un gran potencial antioxidante, gracias a la presencia de componentes ricos en azufre, como la aliína. Esta sustancia, en contacto con el oxígeno del aire, se convierte en alicina, responsable del característico olor del ajo que tantos debates ha abierto sobre las consecuencias de su ingesta para el aliento tras su consumo. Pero hay que decir, además, que a su vez la alicina se transforma en otros compuestos azufrados con múltiples propieda-

des saludables, sobre todo anti-bióticas, antiviricas, antiinflamatorias, disminuyendo la tensión arterial y el nivel de colesterol malo (LDL-colesterol). Teniendo en cuenta su potente sabor y estas acciones sobre el riesgo cardiovascular, el ajo en polvo es un interesante aromatizante en diferentes platos para los pacientes hipertensos, que deben restringir la sal. Habitual como condimento en diferentes platos y también en ensaladas es una buena opción a tener en cuenta. Por tanto, estamos ante un «Pequeño» alimento con «grandes» propiedades nutricionales en nuestra dieta mediterránea.