

Nombre	CASTELLANO Ajo tierno	CATALÀ All tendre	EUSKARA Baratxuri berri	GALEGO Allo tenro	ENGLISH Wild leek	CIENTÍFICO <i>Allium sativum</i>
---------------	--------------------------	----------------------	----------------------------	----------------------	----------------------	-------------------------------------

Cómo es	Es el ajo recolectado antes de que se forme su cabeza característica compuesta por dientes. Su forma es alargada. El bulbo, la parte inferior, es amarillento o morado, y el tallo es de un verde intenso.
----------------	--

Variedades	Blancos y morados.
-------------------	--------------------

Un poco de historia	Es originario del Asia central. China, Mesopotamia y Egipto lo cultivaron posteriormente. De ahí llegó a la cuenca mediterránea. Su consumo antes de madurar ha sido utilizado también por diferentes civilizaciones.
----------------------------	---

Calendario	<table border="0"> <tr> <td>ENERO</td><td>FEBRERO</td><td>MARZO</td><td>ABRIL</td><td>MAYO</td><td>JUNIO</td><td>JULIO</td><td>AGOSTO</td><td>SEPTIEMBRE</td><td>OCTUBRE</td><td>NOVIEMBRE</td><td>DICIEMBRE</td> </tr> <tr> <td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td> </tr> </table>	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE														
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■														

Cómo te alimenta	Si tenemos en cuenta que se emplea en pequeñas cantidades, es lógico suponer que nos aporta pocos nutrientes. Tiene unos componentes sulfurados a los que se atribuyen efectos beneficiosos para la salud.
-------------------------	--

Cómo te cuida	Nos aporta todas las ventajas del ajo, pero no sus inconvenientes, al ser su aroma más suave. Ayuda a hacer frente a las infecciones y mejora la circulación sanguínea. En los últimos años, las investigaciones se han multiplicado y han demostrado el efecto beneficioso para nuestra salud.
----------------------	---

Consejos de compra y conservación	Es conveniente escoger los ajos tiernos con los tallos enteros y firmes. Se deben conservar en el frigorífico en bolsas de plástico, como máximo cinco días.
--	--

¿Quieres saber más?	Los ajos tiernos son muy adecuados para enriquecer tus verduras, no sólo por sus cualidades nutritivas, sino también porque aportan un sabor aromático muy suave y delicioso.
----------------------------	---

Platos deliciosos	<table border="0"> <tr> <td><i>Entrantes</i> Arroz con espinacas y ajos tiernos Lasaña de calabacín con ajos tiernos Sopa de ajos tiernos</td> <td><i>Segundos</i> Tortilla de habas y ajos tiernos Bacalao a la crema de ajos tiernos Revuelto de ajos tiernos y gambas</td> </tr> </table>	<i>Entrantes</i> Arroz con espinacas y ajos tiernos Lasaña de calabacín con ajos tiernos Sopa de ajos tiernos	<i>Segundos</i> Tortilla de habas y ajos tiernos Bacalao a la crema de ajos tiernos Revuelto de ajos tiernos y gambas
<i>Entrantes</i> Arroz con espinacas y ajos tiernos Lasaña de calabacín con ajos tiernos Sopa de ajos tiernos	<i>Segundos</i> Tortilla de habas y ajos tiernos Bacalao a la crema de ajos tiernos Revuelto de ajos tiernos y gambas		

