

Nom	CASTELLANO Ajo tierno	CATALÀ All tendre	EUSKARA Baratxuri berri	GALEGO Allo tenro	ENGLISH Wild leek	CIENTÍFIC <i>Allium sativum</i>																								
Com és	És l'all collit abans que es formi la seva cabeça característica. És allargat i té el bulb (la part inferior) de color groguenc o morat, mentre que la tija és d'un verd molt viu.																													
Varietats	Blancs i morats.																													
Una mica d'història	És originari de l'Àsia central. La Xina, Mesopotàmia i Egipte el van cultivar posteriorment i d'aquí va arribar fins a la conca mediterrània. El seu consum abans de madurar ha estat utilitzat també per diferents civilitzacions.																													
Calendari	<table border="0"> <tr> <td>GENER</td><td>FEBRER</td><td>MARÇ</td><td>ABRIL</td><td>MAIG</td><td>JUNY</td><td>JULIOL</td><td>AGOST</td><td>SETEMBRE</td><td>OCTUBRE</td><td>NOVEMBRE</td><td>DESEMBRE</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>						GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY	JULIOL	AGOST	SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY	JULIOL	AGOST	SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE																			
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																			
Com t'alimenta	Si tenim en compte que n'utilitzem petites quantitats, és lògic pensar que ens aporta pocs nutrients. Conté uns components sulfurats als quals hom atribueix efectes beneficiosos per a la salut.																													
Com et cuida	Té tots els avantatges de l'all, però no els seus inconvenients, atès que el seu aroma és més suau. Ajuda a fer front a les infeccions i millora la circulació sanguínia. Els darrers anys, les investigacions s'han multiplicat i han demostrat els seus efectes beneficiosos per a la nostra salut.																													
Consells de compra i conservació	Convé triar els alls tendres de tija sencera i consistent. Cal posar-los en bosses de plàstic i al frigorífic, així es conservaran un màxim de cinc dies.																													
En vols saber més?	Els alls tendres poden enriquir les teves verdures, i no només per les seves qualitats nutritives, sinó perquè aporten una aroma molt suau i deliciosa.																													
Plats deliciosos	<i>Entrants</i> Arròs amb espinacs i alls tendres Lasanya de carbassó amb alls tendres Sopa d'all tendres			<i>Segons</i> Truita de faves i alls tendres Bacallà a la crema d'all tendres Revoltim d'all tendres i gambes																										

