

Nombre	CASTELLANO Ajo	CATALÀ All	EUSKARA Baratzuri	GALEGO Allo	ENGLISH Garlic	CIENTÍFICO <i>Allium sativum</i>
Cómo es	Es un bulbo. Está constituido por varios dientes cubiertos de una película blanca. Su sabor y olor es bastante fuerte.					
Variedades	Blancos y morados.					
Un poco de historia	Es originario de Asia central. China, Mesopotamia y Egipto lo cultivaron posteriormente. De ahí llegó a la cuenca mediterránea. Cuentan que los esclavos que construían las pirámides eran alimentados con ajos porque se creía que les aportaba energía.					
Calendario						
Cómo te alimenta	Teniendo en cuenta que se emplea en pequeñas cantidades, aporta pocos nutrientes. Contiene 110 kilocalorías por cada 100 gramos. Tiene unos componentes sulfurados que le atribuyen efectos beneficiosos para la salud.					
Cómo te cuida	Ayuda a combatir las infecciones y mejora la circulación sanguínea. En los últimos años, las investigaciones se han multiplicado y han demostrado su posible efecto beneficioso para nuestra salud.					
Consejos de compra y conservación	Hay que seleccionar las cabezas de ajos firmes, sin brotes y con una envoltura seca. Además, deben ser pequeños y compactos. En la cocina, los pondremos en un lugar seco, fresco y ventilado.					
¿Quieres saber más?	Durante la Primera Guerra Mundial fue usado ampliamente para curar las heridas cuando faltaban los desinfectantes.					
Platos deliciosos	<i>Entrantes</i> Sopa de ajo Pan de ajo Ajo blanco serrano			<i>Segundos</i> Ajoarriero Pollo al ajillo		

