

# Hortalisses

# L'all



<b>Nom</b>	CASTELLANO Ajo	CATALÀ All	EUSKARA Baratzuri	GALEGO Allo	ENGLISH Garlic	CIENTÍFIC <i>Allium sativum</i>
<b>Com és</b>	És un bulb. Està constituït per diversos grans coberts d'una pel·lícula blanca. El seu sabor i la seva olor són bastant forts.					
<b>Varietats</b>	Blancs i vermells.					
<b>Una mica d'història</b>	És originari de l'Àsia central. La Xina, Mesopotàmia i Egipte el van conrear més tard. D'aquí va arribar a la conca mediterrània. Expliquen que els esclaus que construïen les piràmides eren alimentats amb alls perquè es considerava que els aportaven energia.					
<b>Calendari</b>	GENER   FEBRER   MARÇ   ABRIL   MAIG   JUNY   JULIOL   AGOST   SETEMBRE   OCTUBRE   NOVEMBRE   DESEMBRE 					
<b>Com t'alimenta</b>	Tenint en compte que s'empra en petites quantitats, aporta pocs nutrients. Conté 110 quilocalories per cada 100 grams. Té uns components sulfurats que li atribueixen efectes beneficiosos per a la salut.					
<b>Com et cuida</b>	Ajuda a combatre les infeccions i millora la circulació sanguínia. En els darrers anys, les investigacions s'han multiplicat i han demostrat el seu possible efecte beneficiós per a la nostra salut.					
<b>Consells de compra i conservació</b>	Cal seleccionar les cabeces d'alls fermes, sense brots i amb un embolcall sec. A més, han de ser petits i compactes. A la cuina, els posarem en un lloc sec, fresc i ventilat.					
<b>En vols saber més?</b>	Durant la Primera Guerra Mundial, va ser usat molt sovint per curar les ferides quan no es disposava de desinfectants.					
<b>Plats deliciosos</b>	<i>Entrants</i> Sopa d'all Pa d'all Sopa d'all serrana		<i>Segons</i> Bacallà amb all Pollastre amb allada			



[www.5aldia.com](http://www.5aldia.com)