

Guía elemental Para el buen uso y aprovechamiento del ajo

Burba, J.L.; Cavagnaro, P.F.

Estación Experimental Agropecuaria La Consulta
2010



GUIA ELEMENTAL PARA EL BUEN USO Y APROVECHAMIENTO DEL AJO

CONTENIDO

- **RECOMENDACIONES PARA LA COMPRA ADECUADA**
 - **Elección del tipo comercial de ajo**
 - **Elección de la variedad**
 - **Ajos rosados**
 - **Ajos morados**
 - **Ajos violetas**
 - **Ajos blancos**
 - **Ajos colorados**
 - **Ajos castaños**
 - **Elección de los bulbos**
 - **Concepto de vida útil**
- **CONSERVACIÓN**
- **ANATOMÍA DEL SABOR**
 - **Aspectos de la pungencia**
 - **Manipulando el sabor**
- **LA INOCUIDAD Y EL CONSUMO**
- **LAS PROPIEDADES NUTRACÉUTICAS**
- **FORMAS DE CONSUMO**
- **SECRETOS (... O NO TANTO) PARA SU USO EN LA COCINA**

Dedicado a consumidores, gastrónomos, responsables de compras de restaurantes y mercados minoristas

GUIA ELEMENTAL PARA EL BUEN USO Y APROVECHAMIENTO DEL AJO

Burba, J.L.; Cavagnaro, P.F.

EEA La Consulta INTA. CC. 8 (5567) La Consulta Mendoza E-mail:
jburba@laconsulta.inta.gov.ar

Argentina es el segundo país exportador de ajo del mundo, y Mendoza, junto con San Juan, las principales provincias productoras. Esta situación no es casual ya que estas provincias están en las antípodas exactas de la región de origen de esta especie (el antiguo Turkestan).

Las condiciones agroclimáticas del desierto andino le confieren a nuestros ajos características verdaderamente diferenciales en comparación con ajos de otros orígenes, destacándose:

- las variedades
- la inocuidad como alimento
- las propiedades nutraceuticas (no solo alimentan, también curan o previenen enfermedades).

La pungencia (o picor) del ajo, el sabor ardiente o dulce y su poder nutraceutico (nutre y previene enfermedades), dependerán de muchos factores como la elección varietal, la manera de conservarlos y la forma de utilizarlos en la cocina.

RECOMENDACIONES PARA LA COMPRA ADECUADA

○ Elección del tipo comercial de ajo

Así como el vino tiene sus **varietales**, el ajo también los tiene. Se trata de la selección y el rescate de antiguos sabores de este condimento universal y milenario.

Hoy se dispone de ajos "suaves" y "muy picantes"; de muy fuerte olor pero muy suaves (con baja pungencia); de *flavor* balanceados o no tanto; apropiados para acompañar carnes rojas o blancas, o simplemente para aderezar suavemente ensaladas; de alto y bajo contenido de compuestos benéficos para la salud como alicina, ajoeno, selenio, inulina y fibras dietarias, entre los que se incluyen agentes antitumorales como el selenio y la alicina. En fin casi un tipo de ajo para cada uso y necesidad.

○ Elección de la variedad

Existen en el mercado argentino seis tipos comerciales de ajo (Figura 1), y que son bien diferentes entre si. No solo se diferencian por la época de aparición en el mercado sino por su forma, color externo, poder de conservación, sabor, uso gastronómico, propiedades nutraceuticas, etc.:

- ✓ Rosados y Morados: aparecen en el mercado desde agosto hasta noviembre, tienen muy poca conservación y son de sabores relativamente suaves.
- ✓ Violetas y Blancos: aparecen en el mercado en noviembre, tienen buena conservación y son de sabores intermedios.

- ✓ Colorados y Castaños: aparecen en el mercado en diciembre, tienen muy buena conservación y son de sabores fuertes:

Argentina es uno de los pocos países en el mundo que tiene registradas, a través del INTA y de las Universidades Nacionales, más de quince variedades "puras" (en otras palabras, con alta homogeneidad genética), con características muy distintas entre sí. Así como sus buenos vinos son "varietales", los ajos también lo son.

Si bien las clásicas variedades "rojas" o "coloradas" son las de *flavor* y color más intenso (como FUEGO, GOSTOSO, SUREÑO y RUBI), y son las predominantes en el mercado, existen -dentro de este grupo- variedades tan suaves en olor pero de intenso sabor como el ajo CASTAÑO; tan grandes como el UNION; tan blancas como el PERLA, o tan pigmentadas como el MORADO. Una variedad para cada necesidad.

El *flavor* (gusto + aroma) del ajo, varía según las variedades, las condiciones climáticas, las características nutricionales del suelo de cultivo y las condiciones y tiempo de almacenaje. Este carácter se encuentra exaltado en los ajos colorados de Mendoza que presentan sabores característicos y muy intensos. Así lo demuestran estudios de análisis sensorial de ajo (catas y degustaciones de ajos "varietales").

A continuación se mencionan, dentro de cada tipo comercial, las variedades existentes en el mercado, algunas de ellas creadas por el INTA y otras por Universidades Nacionales, ordenadas en función de su época de cosecha, las que se pueden vender "en verde" (recién cosechadas), semi secas o secas, conservadas a temperatura ambiente o en frigorífico.

Ajos rosados (cosecha agosto/setiembre)

Variedades para ristra extra temprana, de bulbos medianos de color rosado violáceo con finas estrías de color blanco y muchos dientes de color rosado con tintes blancos, de poca conservación. Son ajos para consumo en verde y aderezo de ensaladas. La principal variedad es ALPA SUQUIA.

Ajos morados (cosecha octubre/noviembre)

Típicas variedades para ristra temprana, de bulbos muy grandes color blanco variegado con estrías gruesas de color morado y pocos dientes color castaño claro. Poseen muy poca conservación. Son ajos para consumo en verde y aderezo de ensaladas. Las principales variedades son MORADO INTA y SERRANO

Ajos violetas (cosecha noviembre)

Son ajos novedosos para el mercado nacional, que pertenece a los clásicos tipos comerciales violetas franceses, con gusto intermedio, de buena conservación. Los bulbos son blancos de fondo, variegados de finas líneas de colores violetas, muy lisos y firmes, con los dientes castaño claro. Tienen mala conservación frigorífica. Acompañan bien pescados y mariscos. La principal variedad es LICAN INTA.

Ajos blancos (cosecha noviembre/diciembre)

Es una clásica línea de ajos blancos mendocinos o sanjuaninos con bulbos medianos a grande, de forma chata, irregular, con hojas envolventes blancas cremosas. Dientes medianos a grandes de color blanco cremoso claro. Variedades semi precoces de excelente conservación, aptas para la producción de ristras tempranas en zonas templado cálidas. Excelente conservación frigorífica. Muy buena pungencia y muy buen aroma. Alta concentración de inulina y alta a muy alta concentración de Selenio.

Muy recomendado para condimentar carnes blancas. Pertenece a la línea *light* de ajos blancos, aptos para la fina cocina internacional, al natural o como pasta. Posee alta inhibición de agregación de plaquetas en sangre, característica que ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares. Las principales variedades son: NORTEÑO INTA; NIEVE INTA; PERLA INTA; UNION; PLATA INTA; CRISTAL INTA e INCO 283.

Ajos colorados (cosecha diciembre)

Variedades de bulbos medianos a grande de forma globosa achatada y contorno regular, con hojas envolventes blancas cremosas, de muy buena conservación post-cosecha. Dientes grandes de color rojo violáceo finamente variegados de blanco. Excelente conservación frigorífica. Aroma intermedio y sabor suave, de mediana a alta pungencia. Alta a muy alta concentración de alicina; mediana a alta concentración de inulina; baja a moderada concentración de Selenio. Muy recomendado para condimentar carnes rojas, pastas y para elaborar salsas. Muy apto para pelado. Las principales variedades son: GOSTOSO INTA; FUEGO INTA; SUREÑO INTA; RUBI INTA; GRAN FUEGO INTA; TEMPRANILLO y PETECO.

Ajos castaños (cosecha diciembre/enero)

Variedades muy tardías con sabor típico muy suave entre cocido y crudo, apropiado para la introducción al consumo de ajo o la preparación de papillas para bebés. Posee bulbos de forma globosa algo periforme y contorno muy regular, prácticamente sin defectos de forma, con hojas envolventes blanco cremosas fuertemente variegadas de morado y muy pocos dientes de color castaño brillante y cáscara dura. Excelente conservación frigorífica. Máxima preferencia en paneles de degustación por aroma muy suave y sabor muy pungente, aunque de baja detección inicial. Alta concentración de alicina; baja concentración de inulina; muy variable concentración de Selenio. Máximo efecto como antiagregante plaquetario en sangre. Muy apto para pelado. La principal variedad es CASTAÑO INTA.

○ **Elección de los bulbos:**

Una vez seleccionado el tipo de ajo en función de la época del año y la utilización que se le dará, llega la etapa de la elección de los bulbos.

Si los bulbos de ajo están sueltos y a granel (en góndolas o contenedores), tómelos y asegúrese que todos los dientes están firmes y no posean olor. Si tienen "solo olor a ajo" significa que están lesionados, ya que solo frente a la ruptura o daños del bulbo se liberan los olores característicos.

Si los bulbos están envasados en redes, bolsas plásticas o cajas, asegúrese que el envase (que debe permitir una muy buena ventilación), no está disimulando algunos defectos como dientes sueltos, ausencia de algunos dientes, brotes, manchas, colores extraños, etc.



Clave para el reconocimiento de tipos de ajo



CARACTERÍSTICAS						
	ROSADOS	MORADOS	VIOLETAS	BLANCOS	COLORADOS	CASTAÑOS
Forma de cabeza	Cónica	Chata	Cónica	Chata	Globosa achatada	Globosa achatada
Color de cabeza	Blanco suave variegado	Blanco fuerte variegado	Blanco suave variegado	Blanco raro variegado	Blanco	Blanco fuerte variegado
Color de dientes	Rosado	Beige	Beige	Blanco	Rojo	Castaño
Número de dientes	20 a 30	10 a 12	10 a 12	10 a 12	10 a 12	5 a 6
Cuello duro	Si	Si	No	No	Si	Si
Ingreso a mercado	Agosto	Octubre	Noviembre	Noviembre	Diciembre	Diciembre
Conservación natural	Escasa	Escasa	Escasa	Buena	Buena	Muy buena
Conservación frigorífica	Escasa	Escasa	Escasa	Muy buena	Excelente	Excelente
Pungencia ("picante")	Baja	Baja	Mediana	Mediana	Mediana	Alta
Olor	Suave	Suave	Intenso	Intenso	Moderado	Muy Suave
Sabor	Muy Suave	Muy Suave	Suave	Suave	Intenso	Muy intenso
Destino principal	Ensaladas	Ensaladas	Pescados y mariscos	Carnes blancas	Carnes rojas	Panes y cremas
Propiedades nutraceuticas	Escasas	Moderadas	Medianas	Altas	Muy altas	Muy altas

Recomendaciones para su compra:

- ✓ Huela la cabeza, no debe tener olor a ajo. El olor solo se desprende cuando hay una herida o una enfermedad.
- ✓ Asegúrese que la cabeza esté firme.
- ✓ Tenga en cuenta que el ajo tiene una determinada vida útil que se termina cuando brota

○ **Concepto de vida útil**

Así como los productos industrializados (lácteos, aceites, y hasta aguas minerales), tienen fecha de vencimiento, los productos frescos también la tienen, y el límite de consumo es lo que se denomina "vida útil", a partir de la cual ocurren cambios físicos y bioquímicos que deterioran sus propiedades. La vida útil del ajo se puede evaluar de forma muy sencilla.

La vida útil del ajo termina cuando, cortando longitudinalmente un diente, se observa que el brote tiene una longitud que supera las $\frac{3}{4}$ partes del largo del diente (Figura 2). En general no es posible reconocer el estado del brote previo a la compra del ajo (por ejemplo, en la góndola de un supermercado), salvo que dicho crecimiento haya alcanzado o superado la longitud total del diente (brotación), en cuyo caso se aconseja descartar dichos bulbos. Tampoco es aconsejable "sacarle el brote para que no tenga sabores amargos".

Cuando el consumidor se ve obligado a sacar el brote, ese diente ya superó su vida útil. Los cambios de sabor se deben a que la pulpa "cedió" sustancias al brote para formar una nueva planta y por lo tanto no debe esperarse el mismo sabor de la pulpa de un diente recién cosechado que la de un diente adulto de tres o cuatro meses, o cuando está próxima su brotación.

Cada variedad tiene una vida útil diferente. Así, a temperatura ambiente, la de MORADO INTA es muy corta (hasta febrero), mientras que la de CASTAÑO INTA es muy larga (hasta agosto).

Si los ajos han sido tratados de alguna manera para prolongar su vida útil (por ej., con inhibidores de la brotación y/o conservación frigorífica), esta puede prolongarse por varios meses más. En este caso, ajos blancos, colorados y castaños pueden llegar en perfectas condiciones hasta el mes de octubre.

La variedad SUREÑO INTA, muestra su máxima concentración de alicina luego de 6 meses de cosechado, tanto mayor cuando mas baja es la temperatura de conservación.

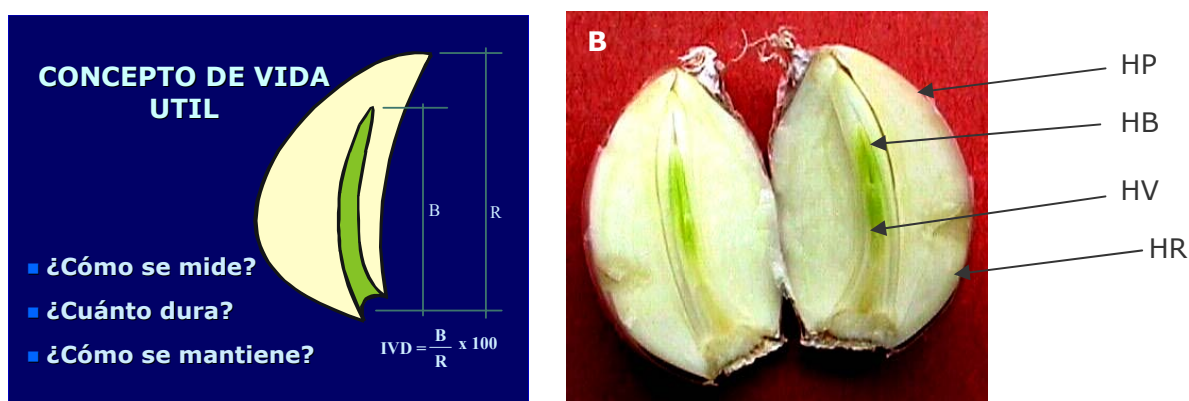


Figura 2 – **A.** Índice Visual de Dormición (IVD). Un IVD = 75% representa el límite de la vida útil del diente para condimento y su inicio de vida útil como "semilla". **B.** Ejemplo de un diente cuya vida útil para consumo ha finalizado (IVD = 100%). Las flechas indican la hoja de protección (HP), hoja de brotación (HB), hojas verdaderas (HV) y hoja de reserva (HR) del diente de ajo.

Existen "ajos nuevos" (recientemente cosechados), y "ajos de guarda" (debidamente añejados), y es necesario conocer y saber medir su edad, ya sea en la góndola del supermercado, en una cámara frigorífica o una heladera común.

CONSERVACIÓN

Por tratarse de una especie de una sola cosecha al año pero de utilización permanente y constante, existen formas de **conservación** del ajo sin que este pierda su condición de "ajo fresco", lo que condiciona la oportunidad de compra y mantenimiento para el normal abastecimiento de la cocina.

Las mejores condiciones de almacenamiento de los bulbos de ajo son a 0 °C y 70 % de humedad relativa, ingresando a la cámara frigorífica (o a la parte baja de la heladera), antes que se cumplan los 60 días desde la cosecha o –teniendo en cuenta el IVD- que el brote solo ocupe el 10 % del largo del diente.

Si la temperatura es más alta, la brotación se producirá antes. Si la humedad relativa es mas baja los bulbos se deshidratarán y si es mas alta, contribuirá a brotarse mas rápido y contaminarse con algunos hongos.

Los ajos cosechados entre noviembre y diciembre, deberán ingresar a la cadena de frío a más tardar en febrero o marzo. Si se mantienen a 0 °C los mismos pueden conservar sus cualidades hasta octubre, fecha próxima a la nueva cosecha.

Si la cadena de frío se rompe se aceleran los procesos de "maduración". Por ejemplo ajos de la variedad FUEGO INTA ingresados en marzo a la cámara, cuando son retirados, en abril, se dispone de 45 días para su comercialización y consumo en buenas condiciones, mientras que si esto ocurre en octubre, la vida útil será solo de 15 días.

ANATOMÍA DEL SABOR

Como ya se dijo, los dientes de una cabeza de ajo recién cosechada poseen un período de reposo natural. Esto quiere decir que en ese momento no están en condiciones de brotar. Este período puede ser controlado (acortándolo o alargándolo), a través de manejos muy específicos.

El desgranado de un bulbo ("cabeza") de ajo, es la operación mediante la cual se separan los dientes del bulbo madre para ser utilizados como semilla para la próxima temporada.

Este hecho marca el inicio de la vida individual del diente separado. Es la orden natural que recibe para transformarse en un nuevo individuo, y por lo tanto se prepara para brotar o brota muy rápidamente.

Por esta razón, cuando se destinan los ajos al consumo, se aconseja retirar los dientes de la cabeza solo cuando vayan a ser utilizados.

Realizando un corte longitudinal de un diente y analizando anatómicamente desde afuera hacia adentro, se encuentran una serie de tejidos organizados de diferente manera y función (Figura 2B):

- Hoja de protección o piel del diente
- Hoja de reserva o pulpa del diente
- Hoja de brotación o brote del diente
- Hojas verdaderas del diente

La **hoja de protección** es la cubierta responsable de evitar lesiones en la pulpa, y es la principal responsable de la denominación de los tipos comerciales por el color. Es rica en lignina y pectina y prácticamente no tiene valor culinario.

La **hoja de reserva** o pulpa representa el 90 % del peso del diente y es la responsable del sabor, a través del contenido de principios aromáticos azufrados, que en contacto con el aire componen el *flavor* del ajo. Cuando el diente es roto en contacto con el aire, una enzima se pone en funcionamiento y se forman los olores y sabores característicos.

El componente más importante desde el punto de vista químico es la alicina, y representa el 70 % de todos los tiosulfatos formados cuando se corta el diente de ajo. Es muy inestable a temperatura ambiente (la vida media es de unas pocas horas).

La **hoja de brotación** o brote, es prácticamente imperceptible cuando el ajo está recién cosechado y crece durante el período de conservación formando un tubo que contiene y protege a las **hojas verdaderas** de la futura planta. Como ya se manifestó este brote puede ser parcial o totalmente inhibido a través de tratamientos físicos (frigorificación, atmósfera modificada o atmósfera controlada), químicos (hidrazida maleica) o rayos gamma, los que no comprometen la salud del consumidor y aseguran una conservación prolongada.

- **Aspectos de la pungencia**

Se define como pungencia (o sensación ardiente al paladar, cercana a la percepción del dolor), a la propiedad de ciertos alimentos de "picar" cuando son ingeridos. Esta percepción somatosensorial no puede considerarse como un estímulo puro del sabor, y aunque se percibe en toda la lengua, se localiza preferentemente en la garganta. Esta pungencia es un atributo diferencial de las variedades de ajos y puede evaluarse sensorialmente a través de paneles de degustadores.

La pungencia, desde el punto de vista sensorial es un concepto complejo ya que tiene varios aspectos a ser considerados: la prontitud de la detección, la intensidad y la persistencia, los cuales pueden ser confundidos.

Por otra parte, si la preparación culinaria tiene base acuosa u oleosa, también modifica la percepción de la pungencia. La variedad FUEGO INTA, cuando comparada con CASTAÑO INTA, muestra mayor prontitud, intensidad y persistencia en preparaciones oleosas (mayonesas), mientras que pierde intensidad en preparaciones acuosas (jugos).

Una variedad de ajo no es mejor ni peor por sus características de pungencia, ya que distintos consumidores prefieren "perfiles" de pungencia diferentes, según su paladar y el uso que se le dará al ajo. Así, por ejemplo, FUEGO INTA es preferido cuando se usa sobre substratos de carnes rojas, mientras que CASTAÑO INTA lo es para cremas o mayonesas.

Un aspecto de importancia desde el punto de vista nutracéutico, es que la intensidad de la pungencia esta asociada al contenido de compuestos azufrados benéficos para salud (es decir, ajos más pungentes tiene mayor concentración de compuestos azufrados), y por lo tanto este carácter (intensidad de la pungencia) puede ser utilizado como un indicador del potencial nutracéutico del ajo que consumimos.

- **Manipulando el sabor**

Cada forma de preparación del ajo da un resultado sorprendentemente distinto, estando **siempre influenciados por la variedad de que se trate**. Recuerde que hay una variedad especial para cada necesidad.

Ya vimos que la pungencia o picor del ajo (tanto en aroma como en sabores), se manifiesta solo cuando hay ruptura de la pulpa (por eso los ajos enteros no deben tener olor). Mientras mas fino es el corte o desmenuzamiento mas marcado, agudo, fuerte o ardiente será el sabor.

Cuando son cocidos a más de 150 °C, las sustancias responsables de "crear el olor" (las enzimas), se destruyen y aparecen nuevos olores y sabores. Temperaturas de cocción de 300 °C o más, son responsables de la aparición de sabores amargos.

En general:

- | | |
|--|-----------------------------------|
| ○ Cabezas enteras tostadas al horno: | dan sabores suaves y acaramelados |
| ○ Dientes enteros tostados al horno: | dan sabores de nueces |
| ○ Dientes en fetas y saltadas en sartén: | dan sabores de ajos maduros |
| ○ Dientes desmenuzados y saltados en sartén: | dan sabores intensos |
| ○ Dientes rallados como pasta: | dan sabores muy ardientes |

LA INOCUIDAD Y EL CONSUMO

Prácticamente el consumo de ajo no posee contraindicaciones, y se encuentra registrado por el *Council of Europe* como alimento Categoría 1 (sin restricciones de uso).

La Organización Mundial de la Salud, en 1999, a través de una monografía sobre plantas medicinales selectas, menciona que la posología diaria debe ser:

- 2 a 5 gramos de ajo fresco (1 diente mediano), o
- 0,4 a 1,2 gramos de ajo en polvo*, o
- 2 a 5 miligramos de aceite esencial.

Solo una pequeña porción de la población se comporta como hepato sensible cuando consume ajo, y una porción aún menor pueden presentar dermatitis ante el contacto muy frecuente.

LAS PROPIEDADES NUTRACÉUTICAS

Las variedades del INTA son estudiadas por los principales centros de ciencia y técnica del país, pudiendo diferenciarlas por sus propiedades nutraceuticas, en base a sus contenidos de *alicina* (principio activo del ajo con actividad antiplaquetaria y antitumoral); sus contenidos de Selenio (responsable del poder antioxidante); y por sus propiedades como agente hipotensor, hipolipemiente (bajando los niveles de colesterol "malo"), y antiagregante_plaquetario (inhibe la agregación de plaquetas en el torrente sanguíneo, contribuyendo a la prevención de enfermedades cardiovasculares).

Los continuos avances científicos sobre el uso terapéutico del ajo promovieron, a partir de 1990, la realización del Congreso Mundial del Ajo en la Salud. Por otra parte, el Instituto del Cáncer de los EE.UU recomienda el uso del ajo en la dieta como método preventivo de esas afecciones y lo coloca al tope del "triángulo de la salud".

* Existe gran variabilidad en relación al contenido de alicina en polvos de ajos manufacturados por las diferentes marcas comerciales, por lo que el rango de 0,4-1,2 g debe entenderse, solamente, como valores orientativos.

FORMAS DE CONSUMO:

Es muy frecuente ver en la lista de los ingredientes de una receta que dice "1 o 2 dientes de ajo", sin embargo no se hace referencia al peso y/o tamaño de los dientes, ni la edad de los mismos, ni la variedad de que se trate. Por eso es importante tener en cuenta que:

- No es lo mismo utilizar dientes pequeños (menores de 2 o 3 gramos), que dientes grandes (mayores de 6 gramos).
- No es lo mismo condimentar con ajos de la variedad NIEVE (muy suave), que hacerlo con SUREÑO (muy picante).
- No es lo mismo aderezar con ajos jóvenes recién cosechados que con ajos de guarda conservados a temperatura ambiente durante 6 u 8 meses, **y la antigua práctica de quitarles el brote no "rejuvenece" el sabor.**

Para tener una medida del sabor podremos tener en cuenta que:

- Una cucharada sopera colmada de ajo fresco rallado equivale a un diente muy grande (mas de 10 gramos).
- Dos cucharadas de te colmadas de ajo fresco rallado equivalen a un diente grande (entre 6 y 8 gramos).
- Una cucharada de te colmada de ajo fresco rallado equivale a un diente mediano (4 a 5 gramos).
- Media cucharada de te colmada de ajo fresco rallado equivale a un diente chico (2 a 3 gramos).

Así como aficionados a la cocina leen en las recetas "*salpimentar a gusto*", sería también adecuado leer "*ajar a gusto*" o "*utilice 2 dientes grandes y jóvenes de ajo FUEGO*", en lugar del clásico "*use 2 dientes*"

SECRETOS (... O NO TANTO) PARA SU USO EN LA COCINA:

- ✓ Pele los dientes fácilmente, utilizando tres caminos posibles:
 - aplastándolos con la hoja de un cuchillo, amasándolos con un rodillo, o un prensa ajos y retirando luego la piel,
 - remojándolos solo algunos segundos en agua caliente y retirando luego la piel,
 - cocinándolos en un microondas con alta intensidad durante 10 o 20 segundos y luego enfriando, retirando luego la piel.
- ✓ Tenga en cuenta que la intensidad del sabor será tanto mayor y se obtendrá mas rápido cuanto mas fino sea el desmenuzamiento de la pulpa.
- ✓ No corte ni desmenuce la pulpa anticipadamente a su uso y consumo para evitar la aparición de sabores "ásperos" o astringentes y la perdida de valor nutraceútico (la alicina es inestable a temperatura ambiente).

- ✓ Si sólo desea "un toque de sabor" en platos calientes, cueza los dientes enteros (sin pelar), o rehóguelos y retire rápidamente (no más de 30 segundos).
- ✓ Si sólo desea "un toque de sabor" en platos fríos, frote con un diente cortado la fuente o ensaladera antes de su llenado, y luego del mismo remueva suavemente.
- ✓ Si desea ajos fritos el aceite no debe estar demasiado caliente ni mantenerlos más de 30 segundos en la sartén.
- ✓ Si desea resaltar el sabor del ajo en una preparación culinaria que requiere largos tiempos de cocción, agregue el ajo (como picado o jugo), solo al final de la misma y antes de servir.
- ✓ Si desea preparar **ALIOLI o MAYONESA DE AJO**, desmenuce 10 dientes de ajo pelado, agregue una yema de huevo y sal (mostaza opcional), a gusto. Incorpore lentamente un cuarto litro de aceite de oliva extra virgen removiendo constantemente y añada espaciosamente unas gotas de jugo de limón (pimienta opcional). Conserve en frío.
- ✓ Si desea preparar una **MERIENDA ANDINA MEDITERRANEA**, tueste pan y frote un diente de ajo cortado, agregar aceite de oliva extra virgen y sal a gusto.
- ✓ Si desea preparar **AJO ASADO UNTABLE**, corte la cabeza a 2 centímetros del cuello y rocíe el corte con una cucharada de té con aceite de oliva extra virgen. Envuelva la cabeza con el papel de aluminio y cocine al horno a 425 °C durante 35 o 45 minutos hasta que los dientes estén blandos. Enfríe, retire los dientes, apriete la piel y vierta la pasta en el recipiente de servir.
- ✓ Si desea preparar **VINAGRE DE AJO**, desmenuce 10 dientes de ajo pelados. Hierva medio litro de vinagre. Al comienzo del hervor añadir los ajos triturados. Dejar enfriar y conserve en recipiente cerrado durante 15 o 20 días. Cuele y use como condimento.
- ✓ Si desea preparar **PASTA DE AJO CASERA**, desmenuce 250 gramos de dientes pelados y agregue 800 gramos de sal entrefina. Mezcle bien y conserve en pequeños envases de vidrio.
- ✓ **CONSEJOS PARA UN MEJOR APROVECHAMIENTO NUTRACEUTICO** (como agente antiplaquetario):
 - ✓ Elija variedades pungentes (estas poseen alto contenido de compuestos antiplaquetarios azufrados como la alicina)
 - ✓ Consuma preferentemente el ajo crudo y bien triturado (los compuestos antiplaquetarios se forman al romper el ajo), por ejemplo con un prensa-ajos (mientras más triturado el ajo, mayor cantidad de compuestos antiplaquetarios se forman).
 - ✓ Triture los ajos inmediatamente antes de consumirlos.
 - ✓ Condimente las comidas cocidas, triturando el ajo y agregándolo al final del proceso de cocción (los compuestos antiplaquetarios son sensibles a las altas temperaturas).

- ✓ No condimento inicialmente con ajo comidas sometidas a cocciones prolongadas (tucos, salsas calientes, etc.), el agregado de un poco de jugo fresco de ajo al final de la cocción, puede "refrescar" -al menos parcialmente- el sabor y las propiedades antiplaquetarias originales.

Bibliografía

- AVILA, G.T. **"Serrano", una nueva cultivar de ajos semi tempranos.** En: CONGRESO ARGENTINO DE HORTICULTURA (31º, 2008, Mar del Plata). Mar del Plata, ASAHO, 2008, Libro de resúmenes p. 343.
- BECKER, A. 2006. **Essential Guide to Garlic.** Cook's illustrated p. 16-17 www.cooksillustrated.com/images/
- BURBA, J.L. AJO. 2006. **Un alimento natural. Introducción al conocimiento de nuevas variedades y su destino.** Estación Experimental La Consulta INTA. (Proyecto Ajo/INTA). Documento 079. 14 p.
- CAVAGNARO, P.F.; CAMARGO, A., GALMARINI, C.R., SIMON, P.W. 2007. Effect of cooking on garlic (*Allium sativum* L.) antiplatelet activity and thiosulfinates content. **Journal of Agricultural and Food Chemistry** 55: 1280-1288.
- INTA. 2006. **Ajo Argentino. Los varietales del INTA.** Estación Experimental La Consulta INTA. (Proyecto Ajo/INTA). Documento 081. Fichas de 10 cultivares.
- RIGONI, C.; LOPEZ FRASCA, A. y SILVESTRI, V. **"Peteco", una nueva cultivar de ajo colorado.** En: CURSO TALLER SOBRE PRODUCCION, COMERCIALIZACION E INDUSTRIALIZACION DE AJO (10º, 2007, Mendoza). Mendoza, INTA EEA La Consulta, 2007, p. 37-38.
- RIGONI, C.; SILVESTRI, V., y LOPEZ FRASCA, A. **"Tempranillo", una nueva cultivar de ajo "tipo colorado".** En: CURSO TALLER SOBRE PRODUCCION, COMERCIALIZACION E INDUSTRIALIZACION DE AJO (9º, 2005, Mendoza). Mendoza, INTA EEA La Consulta, 2005, p. 43-44.