**AGLIO** (Allium sativum L.)

La parola “aglio” sarebbe da rintracciare nel celtico *all*, che significherebbe “caldo, aspro, bruciante”

L'aglio è una pianta della famiglia delle Alliacee, conosciuta fin dai tempi antichi, utilizzata dagli Egizi nel III millennio a.C e, successivamente, dai Greci, dai Romani, dai Cinesi e dagli Indiani.

E’ una pianta bulbosa perenne, con un fusto eretto e rigido che porta alla sommità una infiorescenza ad ombrella con fiori rossicci o bianco-verdi. Le foglie sono piatte, lineari, con lamine lisce o ruvide. Il bulbo è formato da spicchi che contengono sostanze di riserva e che emanano, una volta contusi, un forte odore.

L’aglio cresce bene nella maggior parte dei terreni, ma preferisce posizioni assolate in terreni leggeri, umidi e ben drenati; non molto acidi. I bulbilli più grossi e sani devono essere interrati in autunno nelle zone a clima mite (per l'aglio rosa, da consumare fresco in primavera) e all'inizio della primavera nelle zone fredde e umide (e per l'aglio bianco che può essere conservato)..  
Gli steli fiorali devono essere tagliati quando sono ancora in boccio per evitare che la pianta utilizzi per la fioritura le riserve contenute nel bulbo.

**Proprietà**

L’aglio contiene 33 composti a base di zolfo, 17 amminoacidi, germanio, rame, calcio, ferro, potassio, magnesio, selenio, zinco, vitamine A, B1 e C

Possiede proprietà antielmintiche contro ascaridi e ossiuri, ipotensive, espettoranti, digestive, carminative, antisettiche, ipoglicemizzanti, antitumorali, fibrinolitiche, azione ipocolesterolemica.   
Dall'aglio si può estrarre anche un olio di color giallo-bruno, contenente composti solforati un battericida,

L'aglio funge da repellente naturale contro le zanzare, assolutamente innocuo per l'uomo.

**Curiosità**

Nell’antico Egitto era considerato una pianta sacra, agli schiavi che costruivano le piramidi veniva dato uno spicchio al giorno per aumentare il rendimento agli sforzi e la resistenza alla fatica.

Secondo una leggenda allontana e scaccia i vampiri.