

Aglione (*Allium sativum*) Famiglia: *Gigliacee*. La varietà di Aaglio selvatico (*Ornithogalum umbellatum*) è molto diffusa.



Aaglio

Descrizione: La pianta ha bulbo prolifero con bulbili (spicchi) oblungi ed ovati, alla fine avvolti dalle tuniche secche del bulbo nel suo insieme (detto capo d'aglio); ha foglie alte fino a 70cm, lineari, fiori ad ombrella biancastri o rosei. Fiorisce in giugno o luglio.

L'aglio è coltivato in molti paesi del mondo ed ha diverse varietà; le più richieste sono l'aglio bianco e l'aglio rosso, così detto dal colore della tunica.

I suoi principi attivi sono impiegati in terapia, specialmente nella cura e prevenzione dell'ossitiasi:

Contiene: l'*allicina*, sostanza che stimola il sistema immunitario.

Proprietà: riduce il colesterolo, previene l'aterosclerosi, ha azione antibatterica, antifungina e antivirale.

Per il suo potere causticizzante, in passato i medici lo prescrivevano per curare gastriti ed ulcere.

Per la cura e prevenzione del raffreddore e mal di gola molto utile è fare gargarismi con un decotto: 6 spicchi d'aglio tritati in una tazza d'acqua bollente a 70°, si lascia riposare per dieci ore, si filtra e se ne fa uso.

La *tintura madre* di aglio è utile per molte malattie, ma è indicata specialmente, in ragione di 20 gocce al giorno, contro la calvizie provocata da parassiti fungini detta *candidosi*.

In cucina è utilizzato come verdura da condimento in molte pietanze.

I vecchi contadini con l'aglio fresco, cavato da poco, preparavano questo piatto sfizioso, utile per bere un bicchiere di vino in compagnia ed utile pure per l'organismo, facendo salvo il cattivo odore che lascia per un po' di tempo.

Scapece d'aglio: In una pentola mettere a bollire 2 litri d'acqua salata, versarvi 500 gr di spicchi d'aglio rivestiti di tuniche, scolare al dente (fare attenzione perché basta solo qualche minuto di bollitura); mettere in un piatto capiente e condire con olio extravergine d'oliva, aceto e origano e consumare con ottimo vino rosso. Gli spicchi d'aglio saranno appetibili come le ciliegie: una tira l'altra!

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo

curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.

-