

AGLIO

AMICO DEL CUORE

Se soffri di ipertensione, aggiungilo sempre ai tuoi piatti. Ti aiuterà anche a stimolare il sistema immunitario

di Valeria Ghitti

SCEGLILO COSÌ

«Preferisci l'aglio nazionale, più fresco perché non deve sopportare lunghi tempi di trasporto», consiglia Lorenzo Bazzana, responsabile ortofrutta di Coldiretti. «Compra teste rotonde, sode, senza macchie. Non conservarle in frigo, ma in un luogo fresco e asciutto, altrimenti appassiscono o germogliano».

Per ottenere più benefici, consuma l'aglio crudo: «Così sfrutti al massimo l'allicina, la sostanza solforata che oltre al tipico aroma, gli conferisce tutte le sue qualità», suggerisce la nutrizionista Anna d'Eugenio.

ABBASSA LA PRESSIONE ALTA

«Merito dell'ajoene, una sostanza che deriva dall'allicina», spiega la nostra esperta. «Dilata i vasi sanguigni, abbassando la pressione arteriosa quando è troppo alta, e inoltre agisce sul colesterolo e anche sugli zuccheri nel sangue, limitandoli». Deriva sempre dall'allicina anche l'ajoene, che, invece, è un antiaggregante, cioè riduce la possibilità che si formino trombi. Per questo non esagerare con l'aglio se prendi farmaci per fluidificare il sangue.

TI DIFENDE DALLE INFEZIONI

Questo vegetale è un noto antibiotico naturale, spietato contro i germi aggressivi ma delicato con quelli dell'organismo. «È l'allicina che stimola le difese immunitarie e, oltre che antibatterica, è antivirale, utile per esempio contro l'herpes labiale, antifungina, vermifuga e antipiretica», spiega la nutrizionista. Contro i parassiti intestinali, uno o due spicchi di aglio mangiati a crudo sono molto efficaci, mentre per abbassare la febbre prova una tisana con aglio e limone. Attenta solo se hai problemi di gastrite, perché aumenta la produzione degli acidi gastrici: ti basta cuocerlo leggermente per ridurre i fastidi e conservare comunque una parte dei suoi pregi.

ROSSO O BIANCO?



DI NUBIA

Presidio Slow Food siciliano, con la buccia degli spicchi rosso porpora. Ha sapore intenso: ideale per sughì dal gusto deciso.



DI VOGHIERA

DOP ferrarese, con grandi spicchi bianchi, ha sapore delicato. Adatto a tutti gli usi, è ottimo crudo.

VALORI NUTRIZIONALI

Un etto di aglio ti dà
3,1 g di fibre
600 mg di potassio
63 mg di fosforo
14 mg di ferro
41 calorie