

El tratamiento al que se lo somete atenúa su fuerte olor y concentra significativamente sus propiedades. Entre otras cosas, es hipotensor y deprime el colesterol malo.

La ficción se encargó de estigmatizar al ajo como el elemento para combatir a Drácula o al hombre lobo. La historia también cuenta que los guerreros romanos consumían un diente de ajo antes de salir a la batalla para energizarse y espantar a sus enemigos. Y aún hoy es común encontrar ristras de ajo en las casas o negocios para ahuyentar la mala onda.

Fuera de este misticismo, el fuerte olor y sabor del ajo muchas veces prevalece sobre sus extraordinarias propiedades curativas. Un investigador japonés, conocedor de las bondades de este bulbo, desarrolló diferentes tratamientos para eliminar el factor desagradable del ajo y poder incluirlo en la dieta diaria de cualquier comensal. Así nació el ajo negro o Kuru Ninniku, según se lo conoce en la nación nipona. Veamos de qué se trata.

Potenciado

"El ajo negro es la cabeza de ajo común sometida a un proceso de cocción en hornos especiales, con temperatura y humedad con-

troladas", explica María Isabel Rodríguez, encargada de ventas de www.ajonegro.com.ar, mientras nos muestra los dientes oscurecidos por el proceso de ahumado. "En su intento por reducir el fuerte olor que deja el ajo blanco, los japoneses, grandes consumidores de este vegetal, colocaron una cabeza de ajo entera, con todas sus coberturas y sus cáscaras, en un proceso de ahumado y fermentación, durante un mes, a una temperatura y humedad determinadas. Luego de ese período los científicos descubrieron que el ajo había perdido el 97% de su olor. Pero a su vez, después de analizarlo comprobaron que sus propiedades habían aumentado de forma asombrosa: diez veces más".

Para conseguir el ajo negro se utilizan variedades de ajo blanco o colorado. El requisito indispensable es que sea orgánico, ya que no debe contener ningún tipo de pesticida ni fertilizante porque su proceso se vería afectado.

En nuestro país, la planta que los procesa está en la provincia de Mendoza y los ajos que se utilizan son de producción propia y provistos

Imprescindibles

En el ajo negro están los ocho aminoácidos esenciales que necesita el organismo para gozar de buena salud:

- ◆ **Isoleucina y leucina:** intervienen en la formación y reparación del tejido muscular.
- ◆ **Licina:** responsable, en parte, del crecimiento, la reparación de tejidos, los anticuerpos del sistema inmunológico y la síntesis de hormonas.
- ◆ **Metionina:** colabora en la síntesis de proteínas y constituye la principal limitante en las proteínas de la dieta.
- ◆ **Fenilalanina:** interviene en la producción del colágeno, fundamentalmente en la estructura de la piel y el tejido conectivo, y también en la formación de diversas neurohormonas.
- ◆ **Treonina:** ayuda al hígado en sus funciones de desintoxicación.
- ◆ **Triptofano:** está implicado en el crecimiento y en la producción hormonal, especialmente en la función de las glándulas de secreción adrenal. También interviene en la síntesis de la serotonina, neurohormona involucrada en la relajación y el sueño.
- ◆ **Valina:** estimula el crecimiento y la reparación de los tejidos, el mantenimiento de diversos sistemas y del balance de nitrógeno.



Virtu

por productores ajeros que cuentan con certificación de orgánico.

No podés pedir más

Los **beneficios de su consumo** son amplios:

- ◆ Tiene **efecto hipotensor**, lo que lo hace saludable para personas con presión alta.
- ◆ **Aumenta las defensas del organismo**, limpia los riñones y es protector de las arterias, ya que contribuye a evitar la calcificación.
- ◆ También **ayuda a bajar el LDL (colesterol malo)**, regulariza el movimiento de los intestinos y favorece la digestión.
- ◆ Es un **energizante natural**, e in-

crementa las defensas en los procesos de alergia.

- ◆ Su alto contenido de fósforo y azufre hace que actúe como un **sedante especial para los nervios**.
- ◆ Asimismo **es bueno para el asma** y otros problemas respiratorios.
- ◆ Su consumo en un horario apropiado regulariza el sueño.
- ◆ Paralelamente ayuda en la cicatrización de heridas y en el fortalecimiento óseo.

“Como aporte personal y por observaciones realizadas, te puedo garantizar que realmente produce los beneficios detallados. Soy consumidora del mismo y comprobé cómo reduce la hipertensión. En mi madre pude ver cómo actúa sobre el siste-

ma nervioso, y su gran poder energizante”, asegura nuestra entrevistada.

Cuándo y cómo

Se recomienda su **consumo en ayunas**, ya que su poder energizante dura unas ocho horas, por lo que podría traer insomnio si se lo ingiere a la tarde o noche. Es muy recomendable incorporarlo **antes de realizar actividad física o gran desgaste intelectual**.

Se lo puede masticar o tomarlo como un comprimido con un vaso de agua. El sabor del ajo negro es dulzón y con cierto dejo a ahumado, por eso se puede utilizar también para condimentar salsas, o acompañar carnes y arroces.

Tiene una duración de seis meses conservado en la bolsita con la que es provisto, siempre que lo guarde en lugar seco y oscuro. Debe descartar la heladera, ya que este ámbito es húmedo y lo haría entrar en estado de putrefacción.

En Asia es un producto conocido, pero el ajo negro recién se está presentando en nuestro país. Su comercialización, por ahora, apunta al mercado local. Se lo vende en tres tamaños de cabezas: chicas, medianas y grandes. Su precio al consumidor es de \$ █, \$ █ y \$ █ cada una, respectivamente.

“Por ser un producto proveniente de otra cultura, es arduo el trabajo que se debe realizar para lograr mentalizar al consumidor sobre sus notables beneficios. No es lo mismo decir ‘el ajo es saludable’, que ‘el ajo negro es saludable’. Aquel que desconoce su existencia lo mira con cierta incredulidad”, comenta María Isabel, señalando una de las barreras por sortear.

Paula Salamanca



1 El cultivo de este alimento diferenciado es similar al del ajo común.

2 El proceso de cocción en hornos especiales determina un producto sin los aspectos negativos de su par convencional.

3 El ajo es especialmente valorado en la cocina y por sus propiedades curativas.



des recargadas

