

*L'aj l'è le spesiari d'i paisan (Piemonte)*

L'aglio è il farmacista dell'uomo di campagna

*Mâgna l'ai crud, e la salut t'at gud (Romagna)*

Mangia l'aglio crudo e ti godi la salute

**L'**aglio (*Allium sativum*), appartenente alla famiglia delle Liliacee, è una delle più antiche piante coltivate. Gli spicchi del bulbo venivano usati come condimento fin dai tempi più remoti, ma si sono tramandati nel corso dei secoli anche usi non culinari. All'aglio è infatti collegata una ricca e universale tradizione simbolica, forse dovuta alle sue virtù antisettiche e corroboranti, da cui hanno avuto origine i proverbi sopra citati.

Gli antichi egizi, greci e romani usavano l'aglio per combattere gli elminti (vermi parassiti), gli stati di affaticamento e per curare ferite e infezioni. Durante le prime Olimpiadi il consumo di aglio venne introdotto nella dieta degli atleti per migliorarne le prestazioni. La sua fama di rimedio contro le malattie si diffuse presto in tutto l'Occidente e si consolidò nel corso dei secoli. Ancora oggi in alcune zone di campagna come ci ricorda il

molto popolare o, più precisamente, una minestra, dal momento che in essa venivano intinte fette di pane. Si pestavano insieme all'aglio, mandorle o noci, a seconda delle regioni, mollica di pane, poi si diluiva il tutto con brodo di carne. L'agliata veniva considerata salutare in inverno, perché preveniva bronchiti e influenze.

L'aglio nel corso dei secoli e' stato utilizzato per curare le malattie più disparate, compresa la peste nel 1700. Nel 1858 Louis Pasteur dimostro' che l'aglio era dotato di proprietà antibatteriche e Albert Schweitzer l'usò per curare la dissenteria amebica.

Nel corso delle due guerre mondiali l'aglio venne usato applicato alle ferite per evitare le infezioni. Studi epidemiologici recenti condotti su vegetariani indiani, hanno evidenziato che il consumo abituale di aglio (almeno 50 g unito al consumo di cipolle, anch'esse appartenenti alla famiglia delle Liliacee) è associato ad una significativa diminuzione del colesterolo plasmatico. Tali conclusioni sono state confermate in studi successivi da altri autori che supportano l'ipotesi secondo cui il consumo abituale di aglio possa svolgere un ruolo anche nella prevenzione dell'aterosclerosi. Non va inoltre dimenticato l'effetto antipertensivo svolto dai principi contenuti in questo bulbo.

Uno dei principi attivi responsabile delle proprietà medicamentose dell'aglio è il solfuro di allile. Vi sono comunque in questo bulbo anche altri composti solforati come l'ajoene e l'allicina che sono state usate per studiare gli effetti curativi esercitati dall'aglio in numerose patologie. A tal proposito grande interesse hanno suscitato le recenti ricerche che attribuiscono all'aglio proprietà anticancerogene. Infatti è stato osservato in numerosi studi condotti in provetta che le sostanze estratte dall'aglio ostacolano la conversione dei nitriti contenuti in alcuni alimenti, in nitrosammine di cui è nota l'azione cancerogena.

E decisamente l'aglio non finisce di stupirci, infatti si ritiene che il solfuro di allile, oltre ad essere responsabile degli effetti farmacologici detti sopra sia anche un provato eccitante afrodisiaco, venendo così smentita la credenza che vede l'aglio come nemico degli amanti. A tal proposito si narra che Enrico IV, Re di Francia, a cui il nonno materno sfregò la bocca con uno spicchio di aglio durante il battesimo, secondo una usanza guascone, non faceva mai mancare l'aglio sulla propria tavola. Egli se era famoso per il fatto di olezzare i suoi incontri galanti, lo era ancora di più per il successo che vi riscuoteva....

Inoltre l'aglio è considerato ricco di sostanze anti invecchiamento, a questo proposito alcuni suggerimenti:

*Macinate mezzo chilo d'aglio, aggiungetelo in una brocca contenente il succo di ventiquattro limoni e lasciatelo al coperto per ventiquattro ore. Dopo di che prendetene un cucchiaino da te alla sera*

Rimedio ucraino per combattere la debilitazione della vecchiaia

\*\*\*\*\*

*“Ogni mattina, dopo aver fatto ginnastica, ognuno di noi dovrebbe prendere uno spicchio d'aglio, masticarlo e inghiottirlo tutto”.*

Tale rimedio è stato proposto Nel libro *Having our Say Delany Sister's First 100 Years* (I primi 100 anni delle sorelle Delany) Da due sorelle che hanno raggiunto e superato il secolo d'età: *Sarah L. (104 anni) e A. Elisabeth (102 anni) Delany*



*Testa d'aglio, incisione tratta da La première année d'agriculture  
di H. Raquet, Biblioteca Nazionale, Parigi.*