

El ajo y la cebolla

EL AJO

¿QUÉ ES EL AJO?

Allium sativum, el **ajo**, es una especie de planta tradicionalmente clasificada dentro de la familia de las liliáceas pero que actualmente se ubica en la de las amarilidáceas, aunque este extremo es muy discutible, y discutido. Al igual que la cebolla (*Allium cepa*), el puerro (*Allium porrum*) y la cebolla de invierno o cebollino (*Allium fistulosum*), es una especie de importancia económica ampliamente cultivada y desconocida en estado silvestre.

Es una planta perenne con hojas planas y delgadas, de hasta 30 cm de longitud. Las raíces alcanzan fácilmente profundidades de 50 cm o más. El bulbo, de piel blanca, forma una *cabeza* dividida en gajos que comúnmente son llamados *dientes*. Cada cabeza puede contener de 6 a 12 dientes, cada uno de los cuales se encuentra envuelto en una delgada película de color blanco o rojizo. Cada uno de los dientes puede dar origen a una nueva planta de ajo, ya que poseen en su base una yema terminal que es capaz de germinar incluso sin necesidad de plantarse previamente. Este brote comienza a aparecer luego de los tres meses de cosechado, dependiendo de la variedad y condiciones de conservación. Las flores son blancas, y en algunas especies el tallo también produce pequeños bulbos o hijuelos. Un par de semanas antes de que el ajo esté dispuesto para ser cosechado, brota un vástago redondo que tiende a enroscarse que le llaman porrino; este porrino es una delicia gastronómica.

Una característica particular del bulbo es el fuerte olor que emana al ser cortado. Esto se debe a dos sustancias altamente volátiles, la **aliina** y el **disulfuro de alilo**. (*Fuente: Wikipedia*).



Ajo morado, variedad típica de Granada

El ajo es una especie estéril de amplia variabilidad morfológica y fisiológica y, a la luz de los estudios moleculares, es altamente probable que sea originaria de Asia occidental y media a través de su progenitor *Allium longiscupis*, y que fue introducida desde allí en el Mediterráneo (y luego a otras zonas) donde se cultiva desde más de 7000 años.

PROPIEDADES DEL AJO

Son muchas las propiedades medicinales que desde siempre se le han asignado a esta planta. El ajo es quizás el remedio natural con mayores propiedades medicinales demostradas experimentalmente: Efecto hipotensor a dosis altas, fluidificante de la sangre (muy utilizado por personas que han padecido trombosis, embolias o accidentes vasculares), hipolipemiente (disminuye el colesterol LDL, es decir el nocivo para el cuerpo), antibiótico y antiséptico general, estimulante de las defensas, vermífugo, callicida...

Según la Wikipedia, las propiedades del ajo (con respecto a su uso farmacológico) son:

- Hipolipemiente: Disminuye el nivel de colesterol LDL en la sangre (“colesterol malo”), produciendo un efecto cardioprotector, y no afecta a los niveles de triglicéridos cardiosaludables y necesarios para el cuerpo, ya que sus enzimas favorecen una buena síntesis de los ácidos grasos. De esta manera el ajo contribuye en la prevención de enfermedades coronarias y accidentes vasculares cerebrales.
- Vasodilatador periférico: Este efecto causa un aumento del calibre de los vasos y se produce por una reducción de agentes vasopresores como las prostaglandinas y angiotensina II, y por una activación de una óxido-nítrico sintetasa que produce óxido nítrico.
- Antihipertensivo: Este efecto hipotensor del ajo es causado por el efecto vasodilatador. En dosis elevadas, el ajo provoca un descenso de la tensión arterial, tanto de la máxima como la mínima.
- Antiagregante plaquetario: Impide la tendencia excesiva de las plaquetas sanguíneas a agruparse formando coágulos, y también actúa como fibrinolítico (deshace la fibrina que es la proteína que forma los coágulos sanguíneos). De esta manera se consigue aumentar la fluidez en la sangre y hace que sea recomendable a todas aquellas personas que han sufrido embolias, trombosis...
- Hipoglucemiante: El ajo normaliza el nivel de glucosa sanguínea y por lo tanto, es bueno que lo utilicen los diabéticos y los obesos.
- Antibiótico y antiséptico general: El ajo tiene también una acción antibiótica contra varios microorganismos (*Escherichia coli*, *Salmonella typhimurium*, estafilococos y estreptococos, diversos hongos, y otros virus). El poder bactericida del ajo en el conducto intestinal es selectivo por lo que a diferencia de los antibióticos sintéticos, regula la flora intestinal y no la destruye, ya que sólo actúa sobre las bacterias patógenas.

- Estimulante de las defensas: El ajo aumenta la actividad de las células defensivas del organismo, linfocitos y macrófagos, por tanto estimula la respuesta inmunológica y ayuda al sistema inmunitario del organismo a resistir las infecciones. De esta manera, actualmente cada vez más se está utilizando el ajo como complemento en el tratamiento del sida.
- Anticancerígeno: Hay estudios que han demostrado que el ajo bloquea la formación de potentes carcinógenos, denominados nitrosamina, que pueden producirse durante la digestión de determinados alimentos. Se sabe que la alliicina, uno de sus principios activos, impide la proliferación de la bacteria "*Helicobacter pylori*", relacionada con las úlceras de estómago y que puede favorecer el desarrollo de cáncer de estómago.
- Vermífugo: El ajo actúa contra los parásitos intestinales, especialmente contra *Enterobius vermicularis*, pequeños gusanos blancos que provocan picor anal en los niños.
- Tonificante y depurativo: El ajo activa reacciones químicas del metabolismo y favorece los procesos de excreción de sustancias de desecho.
- Desintoxicante: Especialmente destinado para los tratamientos para dejar de fumar. Normaliza la tensión arterial elevada del fumador y ayuda a vencer el deseo por fumar.

El ajo es considerado uno de los vegetales curativos más importantes. En los últimos años se le ha estado dando mucha más importancia y difusión a este vegetal, y se está tratando de educarnos para estimularnos en su consumo, brindándonos mucha más información sobre todas sus propiedades y sobre todo, como actúa, como medio preventivo y curativo en las distintas enfermedades.

Virtudes del ajo conocidas por la sabiduría popular son:

- Ayuda a prevenir y curar todas las enfermedades de las vías respiratorias.
- Indicado para combatir la hiperuricemia.
- Beneficia al corazón, al ser un gran purificador de la sangre. Previene la hipertensión y la mala circulación, ya que tiene una acción hipotensora. Asimismo, actúa como protector en la calcificación de las arterias.
- Su consumo frecuente provoca vasodilatación (aumento del diámetro de pequeños vasos sanguíneos; arteriolas y capilares) lo que hace que la sangre fluya con mayor facilidad y que disminuya la presión sanguínea. Por lo tanto es beneficioso en casos de arteriosclerosis. Al ensanchar los vasos sanguíneos evita jaquecas, vértigos insomnios.
- Es estimulante, afrodisíaco y energético.
- Ayuda a eliminar los viejos residuos y toxinas que van quedando en el organismo.

- Tiene un alto contenido de fósforo y de azufre, por eso se destaca como un sedante especial para los nervios.
- Es muy recomendable como desinfectante, por lo tanto en caso de picaduras de insectos extraños, puede frotarse la zona afectada con ajo crudo.
- Cocido al horno, ablanda las callosidades dolorosas.
- Hervido con leche su efecto es positivo en los casos de eccemas, tiñas y verrugas.
- Quienes corren riesgos de calvicie o pérdida del cabello, pueden darse masajes con jugo de ajo en el cuero cabelludo, afirman el pelo.
- Estimula el funcionamiento del cerebro, el corazón y las glándulas sexuales.
- Igualmente, una inhalación de ajo triturado cura la gripe, las anginas y catarrros en sus etapas iniciales. Este mismo tratamiento es utilizado en casos más serios, como la tosferina, la pulmonía, inflamaciones de los oídos y de la mucosa de los ojos.
- Alivia enfermedades gastrointestinales infecciosas, colitis, bronquitis y en general cualquier problema inflamatorio. La única contradicción es cuando se sufre de inflamaciones de los riñones.
- La medicina popular hace tiempo que conoce un remedio muy eficaz contra la gota, el reumatismo, los cálculos renales y en la vejiga; se trituran cinco bulbos de ajo y se deja reposar en 500 gramos de vodka en temperatura ambiente durante ocho o diez días. Se toma media cucharadita tres veces al día.
- Tiene propiedades antisépticas, fungicidas, bactericidas y depurativas, debido a que contiene un aceite esencial volátil llamado aliina, que se transforma en alicina, responsable de su fuerte olor y que se elimina por vía respiratoria.
- También estimula las mucosas gastrointestinales, provocando el aumento de las secreciones digestivas y de la bilis.
- Es diurético. Aumenta las secreciones bronquiales, por lo que se dice que es expectorante, desinfectante y descongestionante.
- Es muy recomendable en los casos de parasitosis intestinales, y en general en cualquier proceso infeccioso.

La ingesta de ajo en altas dosis, ya sea crudo o en extractos, está desaconsejado en hemorragias traumáticas o menstruales. Dado que éste tiene auténticas propiedades fluidificantes, puede impedir los procesos de coagulación. Asimismo se desaconseja su uso durante el embarazo.

Se aconseja comerlo crudo ya que cocido pierde más del 90% de su efectividad.

En casos de reuma, da excelentes resultados crudo, rallado, aplastado o picado. Se pone en una taza con un caldo de verduras, y se toma media hora antes de las comidas.

MAL ALIENTO

El ajo produce mal aliento y transpiración desagradable, sólo por un corto período de tiempo, es decir mientras se expulsan las toxinas acumuladas en el organismo. Una vez liberadas éstas, ya no se despide mal olor, ni en el aliento, ni en la transpiración, ni siquiera en la orina y las deposiciones. Esto es debido a que ese olor desagradable que se atribuyen a los ajos, no es debido a los ajos propiamente dicho, sino a las toxinas acumuladas en el organismo que, al combinarse con los activos principios eliminadores del ajo, despiden ese olor desagradable. Una persona que practica una alimentación sana y natural, no desprende ese olor tan desagradable que se le atribuye al ajo, pero sí ocurre esto, en aquellas personas que tienen una mala alimentación, en base a alimentos ricos en grasas, embutidos, bebidas alcohólicas, etc. En estos casos lo que sucede, es que el ajo continua constantemente eliminando toxinas, producidas por la mala alimentación, y es justamente, la constante eliminación de estas sustancias, la que producen ese olor desagradable, no el ajo.

Aquel desagradable olor saliendo por los poros es lo que viene después del ajo, debido a los componentes de azufre que tiene y que puede provocar mal aliento después de haberlo comido. Como soluciones se puede elegir entre las siguientes opciones: beber zumo de limón recién exprimido, morder perejil, tomarse una cucharada de miel si se le hace más fácil o por último beber un vaso de leche.

LA CEBOLLA

¿QUÉ ES LA CEBOLLA?

Allium cepa, comúnmente conocida como **cebolla**, es una planta herbácea bienal perteneciente a la familia de las amarilidáceas. Es la especie más ampliamente cultivada del género *Allium*, el cual contiene varias especies más que se denominan «cebollas» y que se cultivan como alimento. Ejemplos de las mismas son la cebolla de verdeo (*Allium fistulosum*), la cebolla escafoena (*Allium ascalonicum*) y la cebolla de hoja o ciboulette (*Allium schoenoprasum*).



Cebolla dorada o grano de oro, ejemplar de cultivo ecológico

La gran mayoría de los cultivares de *A. cepa* pertenece al “grupo de la cebolla común” (grupo *typicum*) y se les conoce comúnmente como «cebollas». El grupo *aggregatum* de cultivares comprende a la «cebolla multiplicadora», que se distingue por los bulbos que aparecen y quedan envueltos por las escamas exteriores, y al «chalote» que forma un racimo o grupo de bulbos laterales unidos por la base. El grupo *viviparum*, finalmente, está compuesto por las cebollas que forman conjuntamente bulbillos y flores en las inflorescencias; este tipo de cebolla se conoce como cebolla perenne o egipcia.

En cuanto su morfología, la cebolla presenta un sistema radicular formado por numerosas raicillas fasciculadas, de color blanquecino, poco profundas, que salen a partir de un tallo a modo de disco, o disco caulinar. Este disco caulinar presenta numerosos nudos y entrenudos (muy cortos), y a partir de éste salen las hojas. Las hojas tienen dos partes claramente diferenciadas: una basal, formada por las vainas foliares engrosadas como consecuencia de la acumulación de sustancias de reserva, y otra terminal, formada por el “filodio”, que es la parte verde y fotosintéticamente activa de la planta. Las vainas foliares engrosadas forman las “túnicas” del bulbo, siendo las más exteriores de naturaleza apergaminada y con una función protectora, dando al bulbo el color característico de la variedad. Los filodios presentan los márgenes foliares soldados, dando una apariencia de hoja hueca. Las hojas se disponen de manera alterna. (*Fuente: Wikipedia*).

PROPIEDADES DE LA CEBOLLA

La cebolla estimula numerosas funciones orgánicas, pues es diurética, cardiotónica e hipoglucemiante. Tiene asimismo propiedades antisépticas y emenagogas (regulación del ciclo menstrual). Reduce, al igual que el ajo, la agregación plaquetaria (peligro de trombosis), así como los niveles de colesterol, triglicéridos y ácido úrico en la sangre. De manera general, favorece el crecimiento, retrasa la vejez y refuerza las defensas orgánicas, sobre todo frente a agentes infecciosos. Una lista de propiedades medicinales de la cebolla, agrupadas según el ámbito de su funcionalidad es:

- **Circulatorias:** La presencia de aliina, aunque en menor cantidad que en el ajo, la hace muy importante en otorgar a esta planta propiedades antitrombóticas (evita la formación de coágulos en la sangre) por lo que resulta muy adecuada para fluidificar la circulación sanguínea y evitar o luchar contra las enfermedades circulatorias siguientes: arteriosclerosis, colesterol, hipertensión, angina de pecho y otras relacionadas con una mala circulación como las hemorroides.
- **Diuréticas:** Favorece la eliminación de líquidos corporales, siendo muy adecuada en casos de reumatismo, gota, edemas, hidropesía y vejiga, por ejemplo, oligurias (escasa formación de orina); congestión de los órganos pelvianos en la mujer y prostatismo en el hombre.
- **Bactericidas:** Por su contenido en compuestos ricos en azufre, es, junto con el ajo, uno de los mejores remedios naturales para combatir procesos infecciosos del aparato respiratorio (tos, resfriado, gripe, bronquitis, faringitis...) y del digestivo (fermentaciones o putrefacciones intestinales, diarrea...). Contiene un aceite esencial portador de una sustancia volátil llamada alilo, con propiedades bactericidas y fungicidas. Por tanto, está indicada en enfermedades infecciosas, convalecencia, astenia.
- **Digestivas:** Favorece la digestión (ayuda en las digestiones lentas y flatulencia con hipoclorhidria), al estimular el hígado, la vesícula y el páncreas aunque debería evitarse en aquellos casos en que exista hiperclorhidria (acidez estomacal) así como en estómagos delicados. Estudios recientes parecen asociar el consumo de la cebolla con la inhibición del cáncer. Los compuestos azufrados parecen ser los responsables en la lucha contra la aparición de células cancerosas en el estómago. El flavonoide quercetina, por sus efectos antioxidantes, también parece tener un papel importante en esto.
- **Antialérgicas:** Este mismo flavonoide resulta muy útil para disminuir las reacciones alérgicas producidas por el polen.
- **Contra la osteoporosis:** Estudios realizados sobre ratones, parecen demostrar, según investigaciones realizadas en Suiza, como la ingesta diaria de este alimento favorece el desarrollo del tejido óseo, disminuyendo en un 20% la osteoporosis.

En la cultura popular, la cebolla es conocida por las siguientes propiedades:

- Estimula el apetito y regula las funciones del estómago. Es diurética, por lo tanto depurativa del organismo. Además, es una gran desinfectante: su ingesta cruda ayuda a prevenir enfermedades infecciosas.
- Sus enzimas favorecen la fijación de oxígeno por parte de las células, colaborando en la función respiratoria. La cebolla está indicada para todas las afecciones respiratorias: tos, catarros, resfriados, gripe, bronquitis, etc. En estos casos, para ayudar a la recuperación se recomienda preparar caliente el jugo de una cebolla y un limón con dos cucharadas de miel.
- Las cebollas crudas o cocidas o también su jugo, funcionan muy bien en caso de estreñimiento y para combatir los parásitos intestinales.
- Para los diabéticos es muy importante incorporar la cebolla a su dieta, ya que necesitan depurar su sangre, y la cebolla es ideal para esto. Es interesante su contenido en glucoquinina, una sustancia hipoglucemiante considerada la «insulina vegetal». También es buena contra el reumatismo, la obesidad y la celulitis.
- Sus propiedades bactericidas la convierten en un buen desinfectante contra las mordeduras o picaduras de animales, especialmente de insectos.
- Las verrugas pueden eliminarse con aplicaciones diarias de un emplasto con el jugo de una cebolla machacada en vinagre (dos o tres veces al día).
- La cebolla puede usarse como loción capilar: además de estimular el folículo piloso, el azufre, elimina la caspa y ayuda a conservar el cabello (para este fin se recomienda hacer frecuentes fricciones en la cabeza con su jugo). La quercetina tiene un papel importante en este sentido.
- También se utiliza contra los sabañones. Para eliminar el picor, muy habitual en la presencia de sabañones, la fricción sobre la zona afectada con cebolla cruda puede resultar muy adecuada.
- Ayuda en los casos de nerviosismo, insomnio y depresiones menores.

Características nutricionales de la cebolla son:

- Es rica en minerales y oligoelementos: calcio, sodio, magnesio, cloro, cobalto, cobre, hierro, fósforo, yodo, níquel, potasio, silicio, zinc, azufre y bromo. También abundan la vitaminas A, B, C y E.
- En cuanto a sus componentes principales son: agua (89%), glúcidos (7,1%), fibra (2,1%), proteínas (1,3%) y grasas (0,2%), con 43 calorías por 100 g.

USO CULINARIO

La cebolla es un elemento imprescindible en la cocina, pues es junto con el ajo uno de los condimentos más empleados en la cultura gastronómica mediterránea. Gracias a su

jugosidad, la cebolla permite cocinar con muy poco aceite y agua. Puede prepararse encurtida, frita, rebozada, hervida, al horno o, como es más recomendable y efectiva: cruda, pues la cocción destruye sus componentes esenciales. Una buena opción para incluirla es la ensalada. Para estómagos delicados, puede dejarse la cebolla en maceración con aceite de oliva durante la noche, lo que le hace perder su acritud. Lo mismo si la introducimos dentro de agua con un poco de jugo de limón durante unos minutos. La ventaja de estos dos procedimientos anteriores es evitar que la cebolla pique, pero conservar sus propiedades.

A la hora de comprarlas se deben elegir los ejemplares que tengan el bulbo firme, sin brotes y que conserven intacta la piel, que ha de ser crujiente. Para conservarlas es recomendable no meterlas en el frigorífico. Por el contrario, se deben guardar en un lugar seco y ventilado, donde no tengan la luz directa, y colocadas sin amontonar.