Alimentazione & Benessere: L'aglio un toccasana per la salute, ecco una ricetta "Aglio sott'olio"

Data: Invalid Date | Autore: Elisa Signoretti



AREZZO, 28 OTTOBRE 2013- Direttamente dalla natura arrivano alcune risposte alla domanda di salute che spesso vengono confortate anche dagli studi della medicina. Esistono, infatti, piante che utilizzate nelle cucine o nelle tradizioni mediche di alcuni paesi anche da migliaia di anni, possono apportare benefici sufficientemente conclamati anche a livello della ricerca scientifica.

Questa volta, Giovanni D'Agata, fondatore e presidente dello "Sportello dei Diritti, vuol parlare dei benefici ed usi dell'aglio, una pianta conosciuta fin dai tempi antichi tanto che era già utilizzata dagli Egizi nel III millennio a.C e, successivamente, dai Greci, dai Romani, dai Cinesi e dagli Indiani. Oggi viene coltivata in tutti i continenti; in Italia la maggiore produzione è localizzata in Emilia-Romagna, Veneto Campania e Sicilia. E' una pianta perenne rustica coltivata tutto l'anno.

Non a tutti piace ma basta mangiarne 1-2 spicchi al giorno per depurare i tessuti da grassi e scorie e contrastare cuscinetti, cellulite e ritenzione. Tra gli altri innumerevoli utilizzi si evidenzia anche l'ottima funzione terapeutiche dell'aglio, utili anche se c'è qualche chilo in più da smaltire: regola la pressione sanguigna, è un antibiotico naturale contro le infezioni gastrointestinali che fanno gonfiare e dilatare il girovita, è in grado di abbassare i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue e ha un'azione ripulente

e detossinante sul fegato e l’apparato digestivo in genere.

L’aglio è naturalmente ricco di fibre. Le fibre dell’aglio contengono una grande percentuale di fibre solubili rispetto alle fibre insolubili. Queste fibre solubili hanno un ruolo importante nella regolazione dell’assunzione di alcune sostanze nutritive: permetterebbero di meglio assimilare alcuni minerali come il calcio e il magnesio.

L’inulina, che costituisce la maggior parte delle fibre solubili, favorisce la crescita corretta dei bifidobatteri nel colon. Inoltre, l’aglio è una fonte di fosforo e di potassio. E 'anche importante notare la ricchezza di vitamina nell’aglio. È ricco di vitamina C (vitamina con enzimi coinvolti nella attivazione di reazioni biochimiche molteplici, tra cui molte reazioni immunologiche) e di vitamina B6 (vitamina coinvolta in molte reazioni essenziali per la vita di quelle cellule che producono globuli rossi).

È anche una fonte di vitamina B1 (vitamina del sistema nervoso, responsabile tra l'altro per il buon funzionamento dei tessuti nervosi, gastrointestinali e cardiache). In sintesi l’aglio contiene una preziosa sinergia di vitamine, aminoacidi, enzimi, proteine, minerali e soprattutto sostanze anti tumorali: da recenti studi di settore sembrerebbe che l’assunzione regolare di aglio sia un ottimo “ravvivante” metabolico e sia preventiva nei confronti dei tumori causati dalle nitrosamine, sostanze che si sviluppano nella flora intestinale quando alta è l’assunzione di cibi ricchi di conservanti (come la carne in scatola e gli insaccati). Le sue proprietà disintossicanti sul tratto digerente e l’intestino, inoltre, aiutano ad attenuare putrefazioni e gonfiori. E se la scienza conferma, non possiamo che elogiarne le proprietà e consigliarne il consumo.
Ecco una ricetta:

Agli sott’olio: Sono una prelibatezza!!! Spesso si trovano anche agli aperitivi e vi assicuro (per chi non li ha mai provati) che non sono nè forti nè pesanti da digerire!!! Peccato che ci vogliono gli agli novelli (con la buccia rosa) e che sbuccia sbuccia rimane ben poco… 2 vasetti con 1 kg di agli!!!!
Ingredienti per circa 2-3 vasetti:
- 1 kg di agli novelli (con buccia rosa)
- aceto di vino bianco
- prezzemolo
- alloro
- peperoncino
- pepe in grani
- olio di semi
- olio d’oliva
- sale
- vasetti sterilizzati

Preparazione:
Prendete le teste di aglio (circa 8 per 1 kg)
Tagliate il gambo (che potete utilizzare per altri piatti a base di aglio), eliminate la buccia esterna fino a trovare gli spicchi
Eliminate totalmente la buccia esterna
Quindi separate i vari spicchi di aglio e privateli della buccia esterna
Metteteli a bagno in una ciotola con acqua e sale per circa mezz’ora
In un tegame ponete a bollire l’aceto bianco con un po’ di sale
Quando bolle aggiungete gli agli

Fateli bollire fino a che vengono a galla e comunque massimo 2-3 minuti
A questo punto scolateli e fateli asciugare in un panno pulito
Quando sono asciutti mettete gli agli nei vasetti sterilizzati e alternate gli strati di aglio con prezzemolo e peperoncino tritato
Aggiungete le foglie di alloro, qualche grano di pepe e olio di semi di arachide e di oliva in parti uguali fino a coprire interamente gli agli. [MORE]

(notizia segnalata da **giovanni d'agata**)

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/alimentazione-benessere-laglio-un-toccasana-per-la-salute-ecco-una-ricetta-aglio-sottolio/52198