

Bernard Montelh



I segreti DELL'AGLIO

Un valido alleato
per la salute e in cucina

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Bernard Montelh

I SEGRETI DELL'AGLIO



Un valido alleato
per la salute e in cucina



EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Ringraziamenti
L'autore intende ringraziare in particolare
Marie Devouge per i suoi consigli
e la sua attenta rilettura.

Bernard Montelh

I segreti dell'aglio

Titolo originale: *Les secrets de l'ail*

Traduzione di Milvia Faccia

Copyright © 2012 Larousse

Copyright © 2016 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale in lingua francese pubblicata nel 2012 da Editions Larousse SAS, 21 rue du Montparnasse, 75006 Parigi

Prima edizione italiana pubblicata nel giugno 2016 da Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel giugno 2016 presso la tipografia CTO, Via Corbetta 9, Vicenza

Fotografia in copertina Timmary/Shutterstock.com

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-305-4

Indice

Storia, composizione e cultura.....	7
Ritratto di un ingrediente familiare	9
<i>Che cos'è?</i>	9
<i>Virtù riconosciute da tempo</i>	11
<i>...e un'altrettanto antica cattiva reputazione</i>	13
<i>Miti e leggende</i>	16
Piccolo, ma gagliardo!.....	21
<i>Alliina, allicina, ajoene e altro</i>	21
<i>Più energetico di quanto sembra</i>	23
<i>Il pieno di vitamine e sali minerali</i>	25
Una grande famiglia	30
<i>Le diverse varietà di aglio</i>	30
<i>Un po' di cultura</i>	35
<i>L'aglio in tutte le sue forme</i>	41
Salute.....	45
L'aglio, alleato della nostra salute	47
<i>Proprietà riconosciute... e ipotetiche</i>	47
<i>Un antibatterico accertato</i>	48
<i>L'attività antivirale</i>	51
<i>Contro le micosi e i parassiti</i>	53
<i>È buono per la circolazione?</i>	54
<i>L'azione anticancerogena</i>	59
<i>Intolleranza e controindicazioni</i>	62
In quali casi e come utilizzare l'aglio?.....	65
<i>Liberare le vie respiratorie</i>	66
<i>Proteggere l'apparato digerente</i>	71
<i>Uso esterno</i>	72
Cucina	75
Il crudo e il cotto	77
<i>L'aglio crudo: la forza sia con te</i>	77

<i>L'aglio cotto: un ventaglio di sapori</i>	78
<i>Qualche utile stratagemma</i>	80
<i>Migliaia di ricette</i>	81
Le "salse" all'aglio	82
<i>Aioli</i>	83
<i>Burro all'aglio</i>	85
<i>Crema di aglio</i>	86
<i>Salsa verde o "persillade"</i>	87
<i>Rouille</i>	88
<i>Toum (salsa di aglio alla libanese)</i>	89
Le zuppe all'aglio	91
<i>Zuppa d'aglio di Arleux</i>	92
<i>Aiga bolida</i>	93
<i>Tourin</i>	95
Alcuni tra i piatti che mettono in risalto l'aglio	97
<i>Ajoblanco</i>	98
<i>Tzatziki</i>	99
<i>Tagliatelle con salsa all'aglio</i>	100
<i>Carote al cumino</i>	102
<i>Curry vegetariano</i>	103
<i>Patate saltate all'aglio</i>	105
<i>Pasta aglio e olio</i>	106
<i>Pomodori all'aglio</i>	108
<i>Crostatine all'aglio e pinoli</i>	110
Ricette esclusivamente a base di "Allium"	111
<i>Vellutata di porri all'aglio arrostito</i>	112
<i>Brodo di Allium</i>	114
<i>Fonduta di porri</i>	115
<i>Cipolle farcite all'aglio</i>	116
Altri usi inaspettati	117
L'amico degli orti	119
<i>Contro i parassiti</i>	119
<i>Olio essenziale di aglio</i>	121
<i>In associazione con alcune piante</i>	122
<i>Protezione contro i nematodi</i>	123
Contro le tarme degli alimenti	124
Una colla all'antica	125
Nota sull'autore	127

STORIA,
COMPOSIZIONE
E CULTURA

*C*onosciuto e coltivato fin dalla più remota antichità, l'aglio non è una pianta come le altre. Infatti, gli sono stati attribuiti numerosi poteri, reali o presunti, buoni o cattivi, di ordine medico come di ordine magico. Grazie alla sua semplicità colturale, viene prodotto in tutto il mondo e le molteplici varietà ne fanno una vera leccornia per i buongustai.

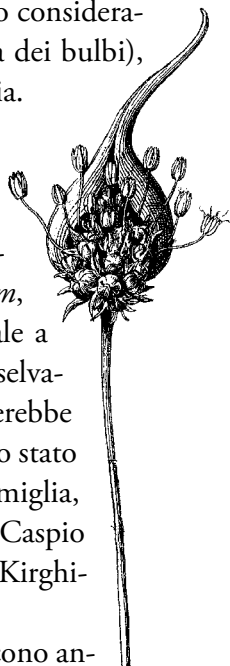
Ritratto di un ingrediente familiare

L'aglio coltivato è una pianta orticola perenne. Il bulbo o testa è composto da dieci a quindici spicchi, che in botanica si definiscono bulbilli. Appartiene alla famiglia delle amarillidacee, un tempo considerata una sottofamiglia delle liliacee (a causa dei bulbi), che ha ormai conquistato piena autonomia.

Che cos'è?

Il nome scientifico, *Allium sativum*, nasconde già un piccolo mistero. *Sativum*, infatti, significa “coltivato”, il che equivale a dire che non se ne conosce l'equivalente “selvatico”. Originario dell'Asia centrale, deriverebbe dall'*Allium longicuspis*, ancora presente allo stato selvatico, come altre specie della stessa famiglia, nelle vaste pianure situate a est del mar Caspio (Kazakistan, Uzbekistan, Turkmenistan, Kirghizistan, Tagikistan).

Il nome e l'origine indeterminata ci dicono an-



che che l'aglio viene coltivato da tempi molto remoti. Va sottolineato che oltre alle sue qualità, di cui parleremo estesamente nel prosieguo, è una pianta poco esigente, che si adatta ai climi temperati come a quelli più caldi, e si conserva per diversi mesi. Pertanto, è facile comprendere perché abbia viaggiato e attecchito ovunque, piantato dalle tribù nomadi, dai mercanti, dai conquistatori, dagli esploratori, che lo introdussero in Medio Oriente, in Grecia, nella Valle del Nilo e fino a quella dello Yangtze Kiang in Cina, prima di raggiungere l'Europa, l'Africa subsahariana e quindi il Nuovo Mondo nelle caravelle dei *conquistadores*... colonizzando quindi il mondo intero.

In francese il termine "aglio" (*ail*) ha due plurali. Il più antico, *aulx* (in un primo tempo, in antico francese, *alz*) è il plurale "regolare" dei nomi che terminano in *-ail* (*travail*, *travaux*). Tuttavia, esso tende a sparire a favore del plurale più semplice, *ails*, utilizzato dai botanici. Entrambe le forme sono considerate corrette dall'Académie française.

Virtù riconosciute da tempo

È stata la civiltà egiziana a offrirci la più antica rappresentazione nota dell'aglio, con modelli di bulbi in argilla, risalenti al 3750 prima della nostra era, nonché raffigurazioni pittoriche sulle mastabe, i monumenti funerari che precedettero le piramidi. Sempre verso il terzo millennio a.C. si fa menzione dell'aglio nelle testimonianze scritte lasciate dai Sumeri (nell'attuale Iraq) e anche in Cina. Verso il 1800 a.C. lo ritroviamo nei Veda, i sacri testi dell'induismo.

L'aglio, in compagnia dei cugini cipolle e porri, occupa d'altronde un posto di rilievo nella prima raccolta di ricette pervenuta fino a noi, redatta su tavolette babilonesi risalenti al 1700 o 1600 a.C.

In Egitto il papiro Ebers, il più antico trattato di medicina conosciuto (scritto tra il XVI e il XIV secolo a.C.), lo menziona in una quarantina di indicazioni terapeutiche. Pertanto, le sue virtù curative sono note fin da tempi remoti! L'aglio faceva parte della razione quotidiana degli operai costruttori delle piramidi, al fine di conferire loro forza e tenacia. La soppressione della razione di aglio, d'altro canto, sarebbe stata all'origine del primo conflitto sociale della storia dell'umanità, e analogamente l'eliminazione dell'aglio (insieme a pesce, cetrioli, meloni, porri e cipolle) avrebbe suscitato lo scontento degli Ebrei che seguirono Mosè

nel deserto del Sinai durante l'Esodo dall'Egitto (verso il 1250 a.C.), se vogliamo credere al *Libro dei Numeri*, il quarto dei primi cinque testi che costituiscono la Torah.

I NOMI DELL'AGLIO

Il termine aglio deriva dal latino *alium* (come il francese *ail* e lo spagnolo *ajo*), esso stesso derivato, secondo gli autori, da una parola celta che significa "caldo" o dal greco *aleo*, "evitare", a causa del suo odore! Tuttavia, i greci lo chiamavano *skorodon*, gli ebrei *skum*, gli egiziani *khidjana* e i cinesi *suan*, termine scritto con un solo ideogramma, il che dimostra che esso risale alla remota antichità. L'inglese *garlic*, invece, deriva da *gar*, "lancia" (in riferimento alla forma degli spicchi) e *leac*, "pianta" in antico anglosassone.

IL RANCIO DEL SOLDATO

Durante l'antichità, l'aglio venne consumato in tutto il bacino del Mediterraneo. Anche i Greci gli attribuivano un potere fortificante e lo facevano mangiare ai soldati come agli atleti. In particolare nel V secolo a.C., all'apogeo della Grecia classica, viene celebrato

da Ippocrate, padre della medicina, per le sue proprietà diuretiche e lassative, oltre a essere presente nelle commedie di Aristofane ed egualmente consigliato dal filosofo Aristotele per contrastare la rabbia.

Di riflesso, anche i Romani lo adottarono. L'aglio entrò a far parte del rancio dei soldati, oltre che del nutrimento quotidiano dei contadini (Virgilio ne parla come di una pianta utile ai mietitori), e il bulbo dalle mille virtù venne infine piantato in tutto l'impero. Galieno (II secolo d.C.), uno dei più famosi medici dell'antichità, lo soprannominò "triacca (antidoto) dei poveri".



...e un'altrettanto antica cattiva reputazione

Ma questa bellissima medaglia ha anche un rovescio. A fianco delle sue virtù, la natura ha dotato l'aglio di un inconveniente di enorme rilievo: l'odore che conferisce all'alito e perfino al sudore quando viene consumato in grandi quantità (un difetto condiviso con la cugina cipolla). I Greci, che lo soprannominarono "rosa fetida", vietavano l'accesso al tempio di Cibele,

madre degli dèi, a chiunque ne avesse mangiato.

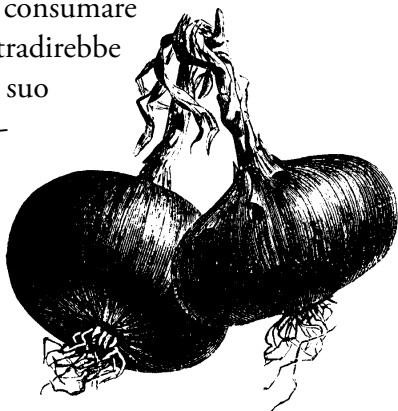
Catalogato dai Romani come cibo del popolo, era disprezzato dall'aristocrazia. E numerosi commedionografi latini si facevano beffe dei "mangiatori di aglio", termine che serviva a designare anche gli Ebrei... la cui religione non è però più tenera con chi ha l'alito pesante. Nel Talmud di Babilonia (redatto molto più tardi, verso il IV o V secolo della nostra era), si dice: "Allontana da te colui che ha mangiato aglio".

Quanto alla tradizione musulmana, essa suggerisce che l'aglio germogliò nell'impronta del piede destro di Satana (e la cipolla in quella del piede sinistro) quando questi lasciò il Paradiso! Per l'islam, infatti, la pulizia rientra tra i doveri della fede, e infastidire gli altri con l'alito cattivo equivale a precludersi l'accesso al Paradiso. L'*hadith* (comunicazione orale del profeta Maometto) 10-140 precisa: "Che colui il quale ha consumato aglio o cipolla si allontani dalla nostra presenza e dalla nostra moschea, e se ne resti a casa". Alla luce delle nostre conoscenze attuali, in fin dei conti questo riferimento a Satana non è forse poi tanto strampalato. Infatti, il signore degli inferi è sempre stato associato allo zolfo; ora, sebbene l'aglio non odori di zolfo, sono proprio dei composti solforati a conferirgli il suo caratteristico odore e gusto (e lo stesso vale per la cipolla).

DISPREZZO DI CLASSE

Nel corso della storia, i detrattori dell'aglio sono stati meno numerosi dei suoi difensori, ma in compenso più violenti! Così, il poeta latino Orazio (65-8 a.C.), che lo detestava, si spinse fino a scrivere un'ode contro l'aglio che esordiva: "Se qualcuno, con mano empia, / taglia la gola al vecchio padre, dovrà mangiare / l'aglio, che è peggio della cicuta".

Alfonso, re di Castiglia, dal canto suo, nel 1330 vietò ai cavalieri che avessero consumato aglio o cipolla di presentarsi a corte o di comunicare con gli altri cavalieri come minimo per un mese. Al di là delle avversioni personali, si trattava quasi sempre, come per i Romani, di un disprezzo sociale, di classe, dal momento che il popolo era associato al cattivo odore. Così Cervantes (1547-1616) sconsiglia, nel *Don Chisciotte*, di consumare aglio e cipolla, perché ciò tradirebbe un'origine contadina. E il suo contemporaneo Shakespeare aggiunge che l'aglio non è fatto per i nobili.





ENRICO IV, BATTEZZATO CON AGLIO

Si racconta che alla sua nascita Enrico di Navarra sia stato “battezzato” dal nonno con uno spicchio d’aglio e una goccia di vino di Jurançon. In ogni caso, delle sue origini berinesi il re conservò un pronunciato gusto per l’aglio. Ne consumava uno spicchio ogni mattina al fine di onorare le sue numerose amanti: l’aglio, infatti, era considerato un afrodisiaco (vedi p. 55). Secondo chi gli fu vicino, per tale motivo egli aveva “un alito in grado di fulminare un bue a venti passi!”.

Miti e leggende

Virtù medicinali (di cui parleremo più avanti) e odore ripugnante: queste caratteristiche coniugate spiegano forse perché, fin dalla più remota antichità, all’aglio sono stati attribuiti poteri quasi magici. Per esempio, per evitare che Ulisse, l’eroe dell’*Odissea* di Omero (VIII o VII secolo a.C.), finisse per soccombere ai funesti incantesimi della maga Circe, il dio Hermes gli consigliò di cospargersi il corpo di una pianta denominata “moly” che, secondo Teofrasto, considerato il fondatore della botanica (verso il 300 a.C.), sarebbe una varietà di aglio selvatico.