



Ajo

DESCRIPCIÓN

El ajo es un bulbo cuya cabeza está formada por yemas de hojas desarrolladas, almacenando en su interior sustancias de reserva, cada una de las yemas forma un diente. Se trata de una planta rústica de la familia de las liliáceas, que prefiere climas templados, aguantando bien el frío, desarrollándose mejor en suelos ligeros, y no muy húmedos.

ORIGEN

Procede del suroeste de Asia y de Europa, conocido desde muy antiguo, y valorado desde sus inicios por sus propiedades diuréticas, depurativas, antisépticas.

En nuestro país, (uno de los principales productores de la U.E.), destacan por su superficie cultivada las provincias de Albacete 4.779 ha., Cuenca 2.675 ha. y Córdoba 2.638 ha*.

LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

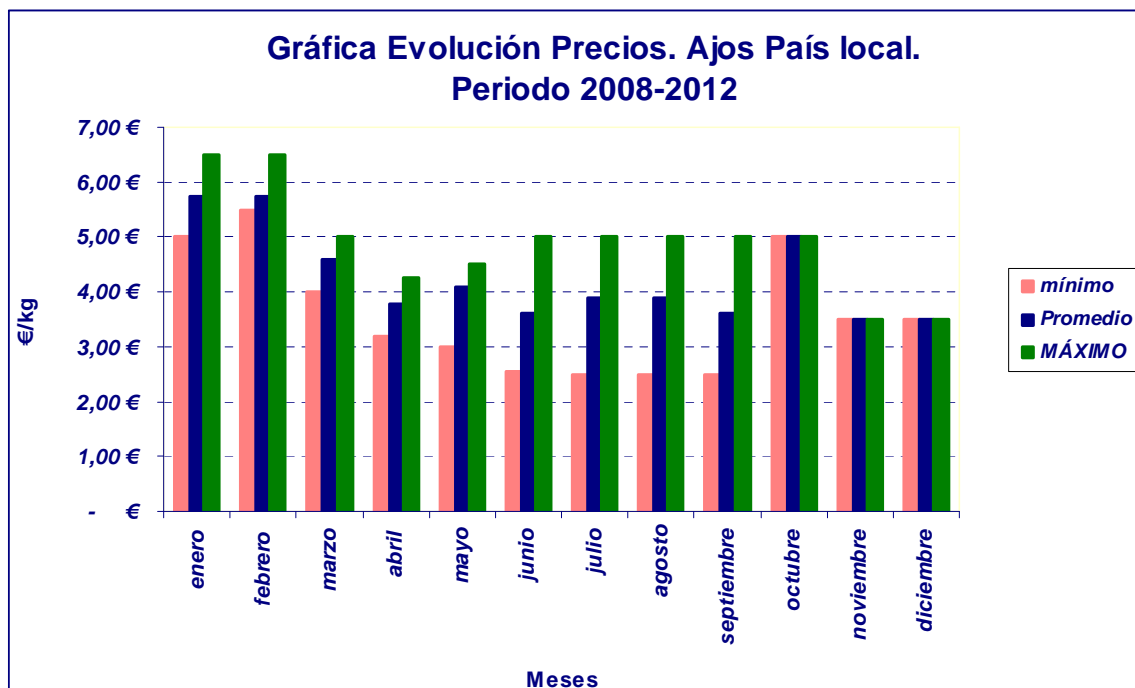
En Canarias la superficie de este cultivo es de 102 ha., correspondiendo 67 ha. a nuestra provincia, destacando los municipios de Hermigua (7,1 ha.) y San Sebastián de la Gomera (6 ha.) y La Laguna (5 ha)**.

Los ajos se clasifican entre rodados o morados, blancos y ajos tiernos.

- Los **ajos tiernos** son en realidad plantas que se recolectan enteras, en el momento en que se empieza a desarrollar el bulbo, su sabor y olor es más suave y se consumen salteados y en ensaladas.
- **Ajos blancos.** Presentan su cabeza cubierta por unas túnicas blancas. Estas suelen ser más pequeñas pero con mayor número de dientes que las moradas. En general se conservan bastante bien.
- **Ajos morados.** Las túnicas que envuelven a sus 8-10 dientes son de color rosa-violáceo. Se conservan peor que los blancos y son más precoces.
- El **ecotipo chino**, que se introdujo en 1990, ha desplazado en un elevado porcentaje al rosado, por su precocidad y rendimiento, aunque no se conserva muy bien.
- Las variedades de **ajo del país** son sin duda de mucho más aromas y fuerte en sabor, aunque también hay que decir por otra parte que a la hora de pelarlos la piel no se desprende con facilidad. También se prefieren los peninsulares frente a los de otros países.

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE, el ajo del país (producción local) representa poco más del 0,5% del ajo que entra en el mercado. Éste se cotiza a precios superiores al ajo peninsular o importado, variando las medias mensuales entre los 2,50 y los 6,50 €/kg, con mínimos en los meses de verano y máximos en invierno. De forma análoga el ajo importado ofrece un comportamiento similar, variando sus precios entre 2 y 3 €/kg. Por tanto se trata de una fruta cuyo grueso de producción se localiza en los meses estivales, si bien, gracias a su carácter poco perecedero, es posible encontrar ajo durante todo el año sin grandes variaciones de precios.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

Es sin duda el ajo una de las hortalizas que cuenta con mayores propiedades nutritivas y medicinales: antiséptico, anticancerígeno, diurético, bactericida, depurador y contribuye a la disminución del colesterol, de la presión arterial y al incremento del apetito.

Se conservan mejor, como se ha visto, las variedades que presentan túnicas blancas, exponiéndolos en ambientes frescos, secos, ventilados y protegidos de la luz.

Calorías	135 Kcal	Agua	64 g
Proteínas	6,1 g	Potasio	-515 mg
Fibras	-- g	Vitam. B ₁	0,20 mg
Hidratos de Carbono	27,5 g	Vitam. C	14 mg
Grasas	0,1 g		

Fuente: La Gran Guía de la Composición de los Alimentos. Equipo de Alimentación de la Universidad J. Liebig de Giessen (Alemania). Ed. Integral. Julio 1996

*Anuario de Estadística Ministerio de Medioambiente y Medio Rural y Marino 2011

**Estadísticas de la Consejería de Agricultura del Gobierno de Canarias, año 2011