

PUZZA D'AGLIO

di Massimo Peluso

“Mamma mia che puzza d’aglio!” E chissà quante volte lo abbiamo detto o sentito appena entrati sull’uscio di casa o davanti ad un ristorante, proprio perché il protagonista di questo articolo, l’aglio, è uno che ama prendersi la scena e non passa di certo inosservato al nostro olfatto. È una pianta facente parte della famiglia delle Liliacee, originaria della Siberia, un territorio russo dal clima non certo mite e che presto si è diffusa nelle regioni mediterranee, utilizzata sia nelle preparazioni culinarie, sia in quelle farmaceutiche. In Italia, la coltivazione dell’aglio è una pratica oramai assodata nel tempo e vantiamo tante varietà tipiche che purtroppo sono tutt’oggi messe in pericolo dalle importazioni di bulbi cinesi. Ritornando in cucina, trova milioni di impieghi, tra cui il pesto alla genovese, le bruschette, i soffritti per i sughi, per poi giungere alla classica aglio, olio e peperoncino, il tutto utilizzando i suoi spicchi con o senza pellicina, schiacciati o tritati a seconda delle preparazioni. Dal punto di vista nutrizionale, l’aglio presenta vitamine del gruppo A, B e C, sali minerali quali ferro, calcio e potassio e sostanze come gli alcaloidi che danno grossi benefici al nostro organismo: infatti è considerato un anti-batterico, un aiuto per il sistema immunitario, contribuendo ad abbassare i livelli di glicemia e diabete. Insomma, una pianta molto preziosa, magari da non consumare prima di un incontro galante e che, come un tempo si credeva in Europa, vi terrà al sicuro dai vampiri ...



PUBBLICATO NEL GENNAIO 2020