

Um tratado sobre o alho.

20 de February de 2007

Ponha tomates e orégano e o prato é italiano, vinho e absinto e ele é francês, com creme azedo (sour cream) ele é russo, com limão e canela passa a ser grego, o molho de soja faz dele chinês, mas com alho, ele é delicioso.

{mostextad 1}

Alho (*Allium sativum* L.), membro da família das cebolas, tem sido cultivado por milhares de anos e, é usado largamente por seus ambos atributos, culinário e medicinal. À medida que nos tornamos mais acostumados ao sabor do alho, e nos tornamos conhecedores dos múltiplos benefícios que comer alho traz à saúde, a popularidade desta especiaria tem crescido.

A maioria das espécies de alho cresce em clima ameno. As espécies nativas em clima amenos e transportadas para clima frio, normalmente não se desenvolvem bem e quase sempre apresentam um sabor excessivamente forte. O alho é uma espécie de planta adaptável a diversos climas, entretanto, e ao longo de milhares de anos, foram desenvolvidas variedade que crescem bem em clima frio e sempre com um sabor melhor.

O alho está disponível o ano inteiro, e sob diversas formas além do alho fresco, como em pó, em flocos, óleo ou purê.

Benefícios à Saúde

As propriedades medicinais e os benefícios que o alho traz à saúde são de há muito conhecidas. O alho tem sido considerado a “maravilha das drogas” herbáticas, com a reputação folclórica de “curar desde um simples resfriado até a peste bubônica”. Tem sido muito usado na medicina herbática (fitoterapia). Cru, tem sido aplicado no tratamento de alguns sintomas da acne, e há algumas evidencias de que pode ajudar na administração dos níveis de colesterol. Pode ser usado até como repelente natural de mosquitos.

Em geral, quanto mais forte o sabor do alho maior o teor de enxofre, portanto, maior o seu valor medicinal. Algumas pessoas sugerem que o alho orgânico tende a ter mais enxofre ainda.

Alguns preferem consumir os suplementos do alho (pílulas e cápsulas) o que evita o hálito de alho.

A ciência moderna mostrou que o alho é um poderoso antibiótico, embora de ação generalizado, não específica a algum tipo de infecção., com a grande vantagem de que o organismo parece não desenvolver resistência conta ele, o que possibilita um benefício à saúde e capacidade curativa contínua, ao longo do tempo.

Ante Oxidante:

Dois estudos mostram que o alho – especialmente o envelhecido – podem ter um poderoso efeito ante oxidante. Os ante oxidantes ajudam a proteger o corpo contra os “radicais livres”.

Ante Coagulante:

Pela sua característica ante coagulante, é recomendável para pessoas com pressão arterial elevada, não sendo recomendado o seu consumo pra pessoas recém submetidas a cirurgias.

Desobstrui as Vias Respiratórias:

Por na boca um dente de alho cru, levemente ferido, desobstrui as vias respiratórias, sendo possível até que sejam repelidas crises de asma.

Efeitos Colaterias:

1. Quando consumido cru e em grande quantidade pode trazer problemas ao sistema digestório, como a flatulência.

2. Pela sua característica ante coagulante, não é recomendado o seu consumo pra pessoas recém submetidas a cirurgias.

3. Alergias ao alho podem apresentar resseca mento da pele, elevação da temperatura do corpo (estado febril) e dor de cabeça.

Você sabia? – O alho elefante não é realmente alho e seu sabor é muito mais moderado que o do alho branco.

Escolhendo:

Quando selecionando alho você deve escolher as cabeças maiores, mais arredondadas (gordas) e firmes, com pele sedosa e bem aderida, não esponjosa, fofa ou desidratada. Porque comprar as cabeças menores se dá tanto trabalho para descascar? Quando estiver preparando o alho para cozinhar, lembre de retirar qualquer broto verde que ainda estiver aderido aos dentes de alho. Estes brotos têm um sabor amargo.

Guardando:

Cabeças inteiras resistem até 4 meses em ambiente seco, escuro e fresco, fora da geladeira. Os dentes resistem de 6 a 10 dias. A umidade é inimiga do alho. Se os dentes brotarem, podem ser ainda consumidos e os brotos (sabor amargo) podem ser utilizados para saladas.

Para guardar dentes de alho já descascados, coloque-os em um vidro cobrindo-os com óleo de oliva e, então sele o vidro e ponha-o em geladeira. Desta forma os dentes permanecerão fresco por até 4 meses.

Métodos de descascamento rápido

Fogão: Desmonte a cabeça do alho em dentes e ponha-os dentro de água fervente durante dois minutos. Retire do fogo, derrame dentro de um escorredor e lave com água fria. Deixe esfriar até que possa ser manuseado e então descasque.

Microondas: Ponha a cabeça do alho inteira em um prato e leve ao forno de microondas regulado para alto, durante um minuto no prato rotativo (o tempo pode variar dependendo do tamanho da cabeça). Deixe descansar no forno durante um minuto. Remova e deixe esfriar até que possa ser manuseado e então descasque.

Fritando o alho – Alho frito é a forma mais comum de usá-lo em receitas. A fritura traz a textura e o sabor pungente e aromático do alho, e pode ser feita em óleo ou manteiga. Mas cuidado quando usar manteiga porque ela aquece e queima mais rápido que o óleo:

1. Escolha uma frigideira de fundo grosso, para garantir um aquecimento homogêneo..
2. Aqueça o óleo ou a manteiga a uma temperatura média, e então adicione o alho.
3. Frite mexendo constantemente para evitar queimar.
4. Quanto fritando com outros ingredientes que levam mais tempo para fritar, com cebolas por exemplo, coloque primeiro os outros ingredientes, adicionando o alho quando os demais componentes estiverem quase prontos.

Tenha cuidado para não torrar o alho, deixando-o escurecer, quando fritando em óleo. Quando torrado o alho se torna amargo, com sabor desagradável. Em pasta ou em flocos, o alho normalmente frita em menos de 1 minuto. Não use o óleo muito quente.

Quanto o alho fica azul ou verde.

O alho contém enxofre, e também uma enzima que não é desativa pelo calor, que podem reagir com o cobre formando sulfato de cobre, que é um componente azul ou azul-esverdeado. A quantidade de cobre necessária para formar esta reação é muito pequena, e é encontrada no suprimento de água tratada que você recebe em casa (ou na panela que você usa, se de cobre). Mesmo assim o alho pode ser consumido com segurança.

A realção somente acontece se o alho não estiver completamente maduro ou seco.

O alho também fica verde (desenvolve clorofila) se sofrer grandes mudanças de temperatura ou for exposto à luz do sol.

Mas não se preocupe, a mudança de cor não é ameaçadora à saúde e o alho por ainda ser consumido com segurança (a não ser que existam sinais de decomposição).