

¿Has oído hablar del ajo negro?

El Ciudadano · 1 de septiembre de 2015

Proceso del AJO NEGRO



Cuando lo conocí fue toda una sorpresa gastronómica, lo probé y no podía creer que su sabor fuese tan **suave, afrutado** y ligeramente dulce, con un acabado algo salado. Parece una gominola, de aspecto muy similar al regaliz, con una textura algo chiclosa y pastosa que recuerda al de una ciruela seca, además tiene unos matices de tamarindo, nada que ver al ajo común de sabor fuerte. El ajo negro no resulta nada indigesto y tampoco deja mal aliento.

Es muy usado desde tiempos remotos en la cocina asiática, y cada vez su uso se extiende más, es conocido por su sabor único y color vibrante, ganando popularidad en muchos paladares.

Siempre hemos escuchado de los grandes beneficios y propiedades que tienen los ajos tradicionales, los cuales son usados desde hace siglos como medicamento natural, como tratamiento o uso culinario aportando sabores a millones de recetas por todo el mundo.

Se cree que el ajo negro podría tener el **doble de antioxidantes que el ajo común**, ya que no sólo conserva las mismas propiedades medicinales y nutritivas, sino que las supera, además es una buena fuente de proteínas naturales y se puede comer tanto crudo como cocido.

El ajo negro es el ajo blanco o colorado común sometido a un proceso de fermentación natural de sus bulbos a bajas temperaturas, en un ambiente húmedo controlado durante casi un mes. Un requisito indispensable es que este sea 100 % orgánico, es decir, no debe contener ningún tipo de pesticida ni fertilizante. Luego de la fermentación se deja oxidar alrededor de 45 días, para que adquiera un sabor dulce, después de esto, los dientes de ajo se ponen negros, reduciendo un poco su volumen y modificándose el sabor además de sus propiedades. Debido al proceso al que es sometido le cambia también la textura ya que lo ablanda hasta el punto que adquiere la consistencia de pasta y podemos fácilmente untarlo.

Beneficios del ajo negro

1- Del mismo modo que el ajo común, el ajo negro ayuda a reforzar el sistema inmune de forma totalmente natural, por lo que se convierte en una excelente opción cuando necesitamos fortalecer y aumentar las defensas, sobre todo en los meses de otoño e invierno y en los cambios de estación. No obstante, por su increíble riqueza nutricional es aconsejable consumirlo con regularidad a lo largo de todo el año.

2-En caso de tener colesterol alto y también niveles elevados de triglicéridos, el consumo regular de ajo negro es adecuado para reducir los niveles altos de grasas en la sangre, por lo que es una opción natural excelente a la hora de prevenir la arteriosclerosis.

3-Increíbles beneficios antioxidantes. Esto significa que es un alimento excelente para reducir la acción de los radicales libres, retrasando el envejecimiento celular y ayudándonos a prevenir enfermedades crónicas y graves.

4-Un buen energizante natural, muy útil para deportistas, atletas de alto rendimiento y estudiantes.

5-Aliado contra el estrés, la ansiedad y la depresión, rico en determinados nutrientes esenciales útiles en estos casos, por lo que su consumo regular es especialmente adecuado cuando se sufre algún problema emocional, al ayudar a combatirlos naturalmente.

Propiedades nutricionales del ajo negro

- Muy rico en proteínas: ayudan a regenerar y fabricar nuestros tejidos.
- Alto contenido en vitamina C: nutriente esencial con reconocida acción antioxidante.
- Elevada cantidad de antioxidantes: útiles para reducir y neutralizar la acción de los radicales libres, así como retrasar el envejecimiento celular.

Cómo comer el ajo negro

Lo más aconsejable es consumir entre 1 a 3 dientes de ajo negro durante el día, preferentemente por la mañana antes del desayuno y siempre alejados de los horarios de sueño.

El ajo negro lo podemos consumir crudo o cocido, para condimentar diferentes platos, para aderezar salsas y ensaladas, también untado en pan, tostadas o galletas.

Te invitamos a probar este tesoro negro, atrévete a experimentar texturas y sabores y a cocinar con imaginación, no sólo disfrutarás de su agradable sabor sino que tu organismo te lo agradecerá.

Fuente: [El Ciudadano](#)