



# Ajo Negro



Siembra Permacultura

# El ajo, el cultivo con grandes virtudes



## Descripción botánica:

- Nombre en latín: *Allium sativum*
- Familia: Liliáceas
- Origen: Asia central
- Parte utilizada: el bulbo

*El ajo es una planta herbácea bulbosa que se cultiva plantando sus dientes.*

Originaria de Asia Central, esta planta ha sido utilizada por el hombre desde hace miles de años. Los egipcios la apreciaban mucho y la distribuían entre los esclavos que construían las pirámides.

Tanto los griegos como los romanos la consumían regularmente. A los romanos les gustaba comerla en el desayuno untándola en el pan.



*El ajo también comparte un gran romance con la tradición culinaria. El alioli, la sopa de ajo o el pan de ajo, por ejemplo.*

*Es muy fácil autoabastecerse de ajo. Unos pocos metros cuadrados de huerto serán suficientes, y su sencillo almacenamiento te hará la vida más fácil. Podrás disfrutar de tu ajo de jardín durante todo el año.*

*El ajo también es excelente para la salud y te hará muchos favores en el huerto.*

## Ajo negro fermentado

¿Conoces el ajo negro? Es un ajo fermentado que se consume mucho en Asia. Se dice que es un gran aliado contra la hipertensión y el colesterol, dos cosas muy conocidas en Occidente...

La fermentación del ajo hace que su sabor sea más dulce, similar al del vinagre balsámico. Pero eso no es todo. El proceso de fermentación también permite sintetizar y concentrar los principios activos del ajo, para poder aprovechar todos sus beneficios. A continuación, se explica cómo prepararlo en casa:

### Ingredientes:

- dientes de ajo normales (no nuevos)
- una olla arrocera con la función (mantener caliente).
- paciencia

### La receta:

Simplemente coloca los gajos en la olla arrocera (no la llenes a más del 80% de su capacidad. Pon la tapa y pon el aparato en "mantener caliente", luego espera 15 días. Sí, 15 días. Remover de vez en cuando para evitar que el ajo se tueste en el fondo.

Una vez superada esta fase, los clavos deben dejarse secar durante otros 10 días al aire libre. La fermentación es lenta, pero merece la pena. La primera semana el olor del ajo será muy fuerte, así que asegúrate de colocar tu aparato en una habitación alejada de tu espacio vital principal.

Guárdalo en la nevera.



Fotos: © mnimage, New Africa, ffolas/Shutterstock.com. Queda prohibida la reproducción, modificación o distribución de estos contenidos sin el consentimiento de Siembra Permacultura.

Si quieres cosechas ecológicas, cooperando con la naturaleza:

- sin depender de abonos químicos
- consiguiendo suelos fértiles y ricos en nutrientes
- controlando las plagas de forma natural

Para ello...hay que saber muchas cosas más, y empezar paso a paso.  
Por eso, he creado algo único para ti.

*¡Algo que no existía hasta ahora! para ayudarte a cultivar tu jardín en permacultura, sea cual sea tu nivel!*

### **La Revista "Siembra Permacultura"**

En ella, los consejos y técnicas más importantes para **CADA MES** del año. Para que puedas crear por fin tu pequeño huerto, con los cultivos que más de gusten, y disfrutar de ello

¡Ya sea en ciudad (en tu terraza o balcón) como en el campo!

Descubrirás qué plantar cada mes, asociaciones de plantas beneficiosas. Para cada planta, obtendrás consejos para su cuidado (enfermedades), tutoriales de plantación, recetas, calendarios de siembra y cosecha.

**¡Descúbrela pinchando AQUÍ!**

Vas a disfrutar mucho devorando sus páginas, cultivándote y, por qué no, compartiéndolo con tu familia.

**¡LA REVISTA SIEMBRA PERMACULURA YA ESTÁ AQUÍ!**

