

# Cómo cultivar, cosechar y utilizar el ajo ecológico

## Introducción detallada :

Si es nuevo en el mundo del ajo ecológico, aprender a cultivarlo, cosecharlo y entender su contenido en alicina puede serle útil. También puede conocer los usos más comunes de esta maravillosa hortaliza. En este artículo se tratan todos estos temas y otros más. Siga leyendo para saber más sobre el ajo ecológico. Y no se olvide de probar alguna de las muchas recetas que incluyen esta deliciosa hortaliza. Y recuerde: ¡nunca se es demasiado mayor para disfrutar de una comida con sabor a ajo!

## Cultivo de

Si está buscando una buena manera de vender su ajo ecológico cultivado en casa, considere la posibilidad de cultivarlo usted mismo. El ajo es una planta que requiere relativamente poco mantenimiento. Aunque no necesita ser regada durante el invierno, requiere algo de mantenimiento a principios de la primavera. Para evitar la erosión del suelo y proporcionar a tus plantas más nutrientes, aplica harina de semillas de algodón a la tierra del ajo. Si tienes algún problema con el olor del ajo, ponte en contacto con la empresa para que te devuelvan el dinero o te lo cambien. Puedes conservar 20 libras de ajo durante la segunda temporada y vender el resto a siete dólares la libra. Si piensas vender tu ajo, debes presupuestar unos 1.290 dólares por cada cien libras. Una cosecha de tercera temporada rendirá tres veces más que las dos primeras, lo que significa que puedes ganar entre 6 y 9 dólares por libra. Para empezar, consulta algunas revistas de jardinería en línea para aprender más sobre el cultivo del ajo. A continuación encontrará algunos recursos que le ayudarán a empezar a cultivar ajo ecológico.

Cuando cultives ajos, elige una variedad que se adapte a tu clima y suelo. Cuando plantes tus ajos, deberías reservar algunos de los mejores bulbos para el próximo año. Con el tiempo, desarrollarás una microcepa especial adaptada a tu clima y suelo. De este modo, te asegurarás de disfrutar de un ajo fresco y delicioso durante toda la temporada. Y guardarás un montón de dientes para el año que viene.

## Cosechar

Si cultivas tus ajos, hay varias formas de cosecharlos. Los ajos pueden plantarse en suelo desnudo o en mantillo de plástico, dependiendo del clima y las condiciones de cultivo. En las regiones más septentrionales, el mantillo de plástico negro es beneficioso para retener la humedad, y el mantillo de plástico verde es ideal para aumentar la temperatura del suelo en primavera. En climas más templados, se recomiendan los sistemas de producción con suelo desnudo. Además de las enmiendas del suelo, debe aplicar estiércol a su parcela de ajos para enriquecerla con nutrientes esenciales y mejorar la calidad del suelo. El estiércol procede de animales, como las gallinas o los caballos. El guano de aves es otro abono orgánico eficaz. Recuerda que el estiércol puede suponer un riesgo para la salud y que sólo debe aplicarse 60 días antes de la cosecha.

Además del abono, el ajo también necesita nitrógeno. Crece mejor en suelos oscuros con buen drenaje. También necesita fósforo y potasio para que las hojas y el bulbo crezcan sanos. El ajo contiene compuestos de azufre directamente relacionados con sus propiedades curativas y su sabor. Puedes utilizar abonos orgánicos o yeso para añadir más azufre a tu suelo. También puedes utilizar una combinación de abonos orgánicos o acondicionadores del suelo para aumentar el nivel de pH de la tierra.

Una vez que hayas plantado ajos, estate atento a la floración. Muchas plantas de ajo producen unas flores denominadas "colgajos", y es importante cortarlas para que la energía de la planta se destine a desarrollar un bulbo más grande. Algunas variedades de ajo deben cosecharse después de que se abra la flor. Cosechar el ajo antes de esta fase puede evitar que los bulbos sean demasiado

propensos a enfermedades y plagas. Así pues, tómese el tiempo necesario para seguir el ciclo de crecimiento de su ajo y coseche los beneficios.

## Contenido de alicina

El ajo ecológico es rico en alicina. Varios estudios demuestran su actividad antifúngica. Además, el compuesto bioactivo alicina tiene varias fases de actividad, como el tiosulfato de dialilo, los polisulfuros orgánicos, los ajoenos y las ditinas. Este compuesto bioactivo está presente en hasta el 73% de todos los cultivares de ajo y se absorbe fácilmente en el organismo. Se sabe que el ajo puede ser eficaz contra muchos tipos de infecciones fúngicas.

Además de sus componentes bioactivos, el ajo también contiene S-alil-cisteína (AGE). Sin embargo, este compuesto tiene un potencial terapéutico limitado y carece de los beneficios de la alicina.

Además, la AGE inhibe la generación de alicina. Es mejor utilizar ajo orgánico con mayor contenido de alicina para aprovechar los beneficios del ajo. Los productos de ajo de Arizona Natural contienen altos niveles de alicina, un componente clave del ajo.

Además de su aroma único, la alicina puede ayudar a aliviar la inflamación en el cuerpo y bloquear los radicales libres. El ajo ecológico es rico en alicina, y EDN Farms ofrece pedidos a granel de ajo ecológico fresco. Puede comprar ajo en línea si está interesado en aumentar el nivel de alicina en su dieta. También está disponible en varias formas, incluidos los suplementos. Esto significa que puede encontrar uno que se adapte a sus necesidades y a su presupuesto.

## Usos comunes

El ajo tiene muchos usos comunes. Esta hierba es comestible y es pariente cercana de las cebollas y las chalotas. Al machacar el ajo fresco se libera el compuesto sulfuroso alicina, responsable de su sabor picante. El ajo fresco también es comestible, aunque la mayoría de la gente desecha la capa exterior en la preparación. Por otro lado, el ajo envejecido puede tener un alto nivel de actividad debido a un compuesto llamado S-alil-cisteína.

Aunque el ajo crece en la media, prefiere un suelo bien drenado con un pH casi neutro. Aunque es más fácil manejar las variedades de cuello blando, todos los ajos son susceptibles de sufrir podredumbre en las raíces cuando el drenaje es inadecuado. En suelos pesados, un laboreo adecuado y la rotación de cultivos de cobertura ayudan a mejorar el drenaje y a aumentar las propiedades físicas del suelo. En climas de alta humedad, el calor suplementario puede acelerar el proceso de curación. Una vez que el ajo esté listo para ser cosechado, almacénalo en cajas limpias a una temperatura de 32-35 grados F y un mínimo de 65-75% de humedad relativa.

Los beneficios del ajo van más allá de su valor medicinal. Su intenso aroma y su marcado sabor son usos culinarios y medicinales habituales. Una ración típica de ajo contiene los nutrientes esenciales por debajo del 10% del valor diario, pero contiene varios en abundancia. El ajo tiene un alto contenido en vitamina B6, vitamina C, minerales dietéticos como el manganeso y el fósforo, tiamina y ácido pantoténico. También es rico en calcio, hierro y zinc.

## Beneficios para la salud

Los estudios han demostrado que tomar un suplemento que contenga ajo orgánico tiene efectos beneficiosos para el corazón y la presión arterial. El ajo tiene azufre que activa los glóbulos rojos, lo que ayuda a dilatar los vasos sanguíneos y a reducir la presión arterial. Tomar suplementos de ajo es una forma eficaz de aumentar la salud cardiovascular. Estos compuestos también tienen un efecto positivo en el sistema inmunológico. Así pues, comer ajo no es la única forma de aprovechar los beneficios del ajo para la salud. He aquí los cinco principales beneficios del ajo.

Las investigaciones demuestran que ingerir ajo regularmente puede ayudar a prevenir el cáncer. Muchas enfermedades crónicas están causadas por la inflamación crónica, y el ajo tiene varias propiedades antiinflamatorias y antibacterianas. En un estudio sobre la artritis reumatoide, los participantes que consumían ajo mostraron una disminución de los niveles de marcadores inflamatorios y una reducción de la sensibilidad en las articulaciones. Un estudio publicado en *Phytotherapy Research* demostró que la administración de suplementos de ajo reducía la producción de colesterol. Esto podría explicar su capacidad para combatir el cáncer.

Varios nutrientes presentes en el ajo son esenciales para el cuerpo humano. Varios tipos de vitamina C y vitaminas del grupo B, incluido el selenio, se encuentran en pequeñas cantidades en el ajo. Otros minerales, como el calcio y el magnesio, también se encuentran en cantidades mínimas en el ajo. Además, el ajo contiene compuestos bioactivos que se consideran responsables de sus beneficios para la salud. Además, el ajo es un excelente complemento de una dieta saludable para el corazón, de mucho ejercicio y de dejar de fumar.

## **Problemas de contaminación cruzada**

Existen varios problemas potenciales de contaminación cruzada con el ajo ecológico. Entre ellos, la posible contaminación con piensos, compost o tierra para macetas. El cultivo de ajo en suelo estadounidense no es motivo de preocupación para Olam, ya que su granja se encuentra en la costa oeste. Sin embargo, el ajo cultivado en China no es inmune a la contaminación de otras plantas y animales. Esto significa que algunos cultivadores deben tomar precauciones adicionales para evitar el consumo de ajo contaminado.

Se pueden emplear varios métodos para evitar problemas de contaminación cruzada. El ajo ecológico puede almacenarse en paquetes para evitar la contaminación cruzada. Es aconsejable almacenarlo lejos de los rociadores y en una zona bien ventilada para evitar que se seque. Para mayor comodidad, los ajos ecológicos pueden almacenarse uno al lado del otro en una nevera si no hay contacto entre ellos. El producto ecológico puede pudrirse rápidamente si se seca en el fondo. Por ejemplo, la legislación europea exige que los alérgenos figuren en la lista de ingredientes. Estas especias figuran oficialmente en la categoría de hierbas y especias. Pero los inspectores de alimentos encontraron rastros de otros alérgenos en los mismos campos que las especias. Estas inspecciones se realizan regularmente. Por ello, los consumidores deben buscar un proveedor de ajo ecológico de confianza. La UE exige que todos los productos alimentarios estén etiquetados con sus ingredientes.