

AJO



Las Fuentes del Sabor



De
intenso sabor y aroma, el
ajo, ha sido a lo largo de la historia el gran
potenciador de la cocina más humilde; la del guiso y el
sofrito, la de toda la vida. Un pequeño bulbo que no deja indife-
rente a nadie y que levanta grandes odios y verdaderas pasiones.

Los griegos hablaban de la “*rosa maloliente*”,
Hipócrates y *Galeno* hacían con él remedios para casi cualquier cosa; en *Las
Mil y Una Noches* aparece un apasionado comedor de ajo, y el *Conde Drácula*
sentía cierta inquina a su simple vista, quizás porque en sánscrito su nombre es
Bhutagna que quiere decir “*matador de monstruos*”.

el bulbo ardiente



Procedente al parecer de la zona de Asia Central, concretamente de algún lugar de la Sumeria del 2500 a.C. como indican los escritos de los príncipes de Lagash, el *Allium longicuspis*, la variedad endémica de estas tierras, se propagó mediante el comercio marítimo a todos los países del arco mediterráneo, teniendo una increíble aceptación como condimento y fármaco y cultivando una doble fama “bien merecida”.



L Un poco de historia ...

Los egipcios lo utilizaban majado y mezclado con miel para formar una amalgama con la que taponar las caries y en el *Codex Ebres*, un papiro médico encontrado en las orillas del Nilo, se referencian más de 22 recetas curativas elaboradas con esta liliácea durante la construcción de las pirámides; los hebreos en su éxodo alimentándose del maná enviado por Dios, lo añoraban tal y como se refleja en el *Libro de los Números de la Biblia*: “acordándonos estamos de aquellos pescados que de balde comíamos en Egipto; se nos vienen a la memoria los cohombros, y los melones, y los puerros, y las cebollas y los ajos”; los griegos lo consumían a cualquier hora, y le atribuían propiedades mágicas –Hermes le da un ajo a Ulises para protegerle de los hechizos de Circe–, pero también vetaban la entrada en algunos templos consagrados a Cibele a sus consumidores debido a su mal aliento; los romanos fueron de los primeros en incluirlo en su agricultura y lo empleaban como alimento energético y antiséptico para sus ejércitos, como vigorizante para sus gladiadores que los mascaban enteros antes de salir a la arena del circo, y en la noche de San

Juan echaban ajos en las cenizas de las hogueras para dárselos al día siguiente a los niños con el fin de protegerles de la fiebre y los malos augurios; era tal el consumo que hacían de él que se acabó por acuñar la frase “ubi alium, ibi Roma” (donde huele a ajo allí está Roma).

En la Edad Media, una ristra colgada en un dintel, en la pared y sobre una ventana alejaba a los vampiros, y en la farmacopea de la época trataba las úlceras, el dolor de oídos y ciertas enfermedades como la peste y el cólera tal y como indicaba la reputada *Escuela de Salerno*.

En España se consideraba un excelente condimento para ensalzar sabores en las comidas pero un mal aliado para los caballeros que durante buena parte del siglo XIV tuvieron vetado su consumo al considerarse de mal gusto para

los nobles el olor que desprendía y así lo pone de manifiesto el obispo de Guevara en un tratado: “si hubiere de ir a negociar después de comer, guárdese de comer ajos o beber el vino puro: porque si huele a vino tener ha el rey por borracho; y si huele a ajos, por mal comedido”; un siglo después lo llevarían al continente americano en sus viajes. Conocida es también la aversión que Isabel de Castilla sentía por el ajo; en una ocasión sus cocineros quisieron disimular su presencia en un guiso con una buena dosis de perejil pero la reina lo detectó pronunciando la frase “venía el villano vestido de verde”, que pasó desde entonces al acervo popular para referirse a cualquier amenaza oculta.

Dos centurias más tarde Miguel de Cervantes en *El Quijote* incide en el tema de los hidalgos y le aconseja a su escudero Sancho: “no comas ajos ni cebollas porque no saquen por el olor tu villanía”; en 1609, Sir John Harrington en su obra *El Doctor Inglés* se refiere al consumo de ajos con las siguientes estrofas: “como el ajo puede / de la muerte salvar / su hediondo aliento / convendrá soportar, / y no, como algún sabio, / su virtud desdeñar”.



En los siguientes siglos se convierte en alimento de primera línea en nuestro país, en Italia y en Francia y Louis Pasteur realiza en el XIX una campaña de consumo como antibiótico natural para combatir infecciones del aparato digestivo, y el premio Nóbel galo Frédéric Mistral defiende su consumo con los siguientes versos: “El allio concentra en su esencia todo el calor, la fuerza y la alegría del sol de Provenza, pero tiene además otra virtud, ahuyenta las moscas. Quienes no gusten de él, aquellos a quienes nuestro aceite les irrita la garganta, que no venga a mosconear a nuestro alrededor, así quedaremos en familia”.

Las recomendaciones del doctor Pasteur debieron calar en las cabezas del siglo XX haciendo que los gobiernos europeos durante la Segunda Guerra Mundial repartieran ajos entre sus tropas para usar como antiséptico en las heridas del campo de batalla por su alto

contenido en alicina, un potente bactericida y fungicida, y por supuesto por su escaso coste.

En Irán, el Sir (ajo) es el símbolo de la medicina y uno de los siete alimentos imprescindibles que garantizan un buen año en el Nouruz, literalmente “Día Nuevo” del equinoccio de primavera; en Gilroy (California) se celebra el Festival del Ajo con un concurso de enristradores y de peladores y se publica *The Garlic Times*, dedicado por entero a noticias sobre el ajo; en el sudoeste bonaerense, la localidad de Médanos exalta al bulbo con su Fiesta Nacional del Ajo, en la que se premia a los mejores cortadores; en Lautrec (Midi-Pyrénées), el primer viernes de agosto tiene lugar la Fiesta del Ajo Rosa en la que se concursaba para crear la mejor y más larga “manouille” o trenza de ajos y se degustaba una sopa tradicional llamada “tourin”.

Cuando el diario suculento plato, base de toda mesa castellana, gastar me veda el rígido mandato de la Iglesia Apostólica Romana, yo, fiel cristiano, que sumiso acato cuanto de aquella potestad emana, de las viandas animales huyo y con esta invención lo sustituyo.

Ancho y profundo cuenco, fabricado de barro (como yo) coloco al fuego; de agua lo lleno; un pan despedazado en menudos fragmentos, lo echo luego; con sal y pimentón despolvorado, de puro aceite tímido lo riego; y del ajo español dos cachos mondo y en la masa esponjada lo escondo.

Todo al calor del fuego hierva junto, y en brevísimo rato se condensa, mientras de aquel suavísimo conjunto lanza una parte en gas la llama intensa: parda corteza cuando está en su punto se advierte en torno, y los sopones prensa; y colocado el cuenco en una fuente, se sirve así para que esté caliente.

Receta de sopa de ajo de Ventura de la Vega (Buenos Aires 1807-Madrid 1865).



Nuestro ajo



Pero desde luego si hay un lugar en el que el *Allium sativum* es tratado como un rey es en nuestro país, que se ha convertido en el segundo productor mundial, por detrás de China, con unas cifras de 140.000 toneladas en la última campaña, de las que 65.000 se han distribuido en mercados internacionales según los datos aportados por *Isabel García Tejerina*, secretaria general de Agricultura y Alimentación, en la inauguración del *Congreso Internacional del Ajo* celebrado en Madrid en febrero.

Su cultivo se encuentra muy localizado en grandes regiones productoras como *Extremadura, Castilla y León, Andalucía* y sobre todo en *Castilla La Mancha*, donde tiene su propia *Indicación Geográfica Protegida Ajo Morado de Las Pedroñeras*. Se trata de un reconocimiento de calidad agroalimentaria que se extiende a la producción de 227 localidades de *Albacete, Ciudad Real, Toledo* y *Cuenca*, siendo esta última provincia el principal

centro productor en el área delimitada por las localidades de *Las Pedroñeras, La Alberca de Záncara, Mota del Cuervo, El Provencio, Santa María del Campo Rus* y *San Clemente*.

El ajo morado es un bulbo de tamaño medio con una cabeza de forma esférica compuesta por 8-10 pequeños dientes en forma de media luna, de carne color blanco-amarillenta, recubiertos de una brillante túnica estriada interna morada o violeta, con gran contenido en alicina, un intenso aroma y un sabor picante que lo diferencian del *ajo blanco*: más grande, con una cabeza irregular recubierta de pieles blancas, con 10-12 dientes y un picante de media intensidad.

Pero si lo que se quiere es "estar a la última", el *ajo negro de Las Pedroñeras* es uno de los productos más de moda en la alta restauración, y no es otra cosa más que el resultado de fermentar con levaduras naturales las cabezas de ajo durante un tiempo prolongado en determinadas condiciones de humedad y temperatura hasta que adquieren un tono totalmente negro, textura de gominola y un sabor dulce con ligeros toques balsámicos que recuerdan el regaliz y la ciruela negra y se relaciona con el umami.

*"En Madrid robé un ajo a una tendera.
Me ordenó la justicia que el ajo diera.
Como mi fama y mi honra estaban allí
me arreglé de manera que el ajo dí.
Un buen amigo al verme
"muy bien hiciste" -dijo-
"pues he sabido que el ajo diste".
Y a quien murmuró, ufano así contestó:
"Sabed todos, imbéciles que el ajo dió".*

*Poema anónimo supuestamente del siglo XV,
para recitar en voz alta.*



Recetas de toda la vida

Se podrían escribir innumerables folios con recetas que incluyen el ajo entre sus ingredientes, no en vano es una de las bases de un buen sofrito que añadir a otras tantas preparaciones, pero quizá una de las más populares son las sabrosas *sopas de ajo*, un plato que tiene tantas fórmulas y procedencias como manos las elaboran. De hecho, *Laureano Canseco*, profesor de Historia del Derecho de la Universidad Central de Madrid, decía que podía hacerse una clasificación de las regiones españolas por las formas de preparar esta sopa. Comida de hogares humildes, de pastores, de pueblo, que basa su sabrosura en el ajo, el aceite y el pan: tres ingredientes de lujo para una comida de recursos que acepta con alegría cuando es menester otros dos manjares esenciales: huevo y jamón.

No hay más que dar una vuelta a nuestra España, esa de la que un día una pseudo "cantante - diseñadora - famosa - por - nada" casada con un futbolista dijo "que olía a ajo" ("y con mucho orgullo", podríamos añadir sus habitantes), para crear un magnífico recetario de este bulbo. Y comenzando por su tierra natal, aquella donde se cría el mejor ajo mora-

do del mundo, en *Cuenca* se prepara un austero, aunque no por ello menos rico, *ajoarriero* que en nada se parece a los que se hacen en el norte y que consiste en una trabada mezcla de ajo, patata, pan rallado, huevo y bacalao desalado que, con orígenes ancestrales y pastoriles en la serranía de la provincia y referencias escritas desde el siglo XVII, recibe además los nombres de *ajo mortero* o *atascaburras*. En *Tierra de Caballeros* y las *Tablas de Daimiel* el *ajo de patatas* es de similar elaboración. En *Albacete* el *ajo mataero* incorpora productos de la matanza, como el hígado y la panceta, además de piñones, canela, clavo y pimienta.

Y si en *Castilla* vemos un plato contundente de invierno y frío, en toda *Andalucía*, pero sobre todo en *Málaga*, el agrado *ajoblanco* hace las subidas del termómetro más llevaderas, y es que no hay mejor sopa que la resultante de majar ajo, vinagre, pan y almendras y ligarlo todo con agua bien fresquita; el remate lo pondrán unas uvas bien dulces, a ser posible de Moscatel, o en su defecto unas tiritas de jamón, ventresca o mojama. *Andalucía* es una buena tierra en lo que a recetas con ajo se refiere; así en *Jerez*

el *ajo caliente* era el plato típico de los vendimiadores del marco que utilizaban tomate de viña, pan, ajo, pimientos verdes y aceite de oliva para preparar una densísima sopa que acompañaban con mosto. Y en *Sanlúcar*, un primo hermano: el *ajo papa*, que tan bien se prepara en el *Ventorillo El Chato*, y que incorpora la patata a su receta para darle una textura más untuosa al plato.

Para finalizar, con el archiconocido *alioli* o *all i oli* se cubre toda la franja mediterránea; tradicionalmente ajo y aceite se ligan a mano en mortero hasta conseguir una salsa densa que en *Cataluña* acompaña al conejo a la brasa, en la *Comunidad Valenciana* a arroces, y en *Murcia* a algunos calderos.

Y si, como dice el refrán, "sólo quien ha comido ajo puede darnos una palabra de aliento", tras probar todos estos platos, tienen en la boca cierto regustillo pueden mitigarlo con zumo de naranja, manzana o unas hojas de menta.

