



AGLIO DI VOGHIERA

Proprietà benefiche

Ha notevoli proprietà terapeutiche : è un attivo alleato del sistema cardiovascolare, è un anticoagulante(in quanto uno dei suoi principi attivi, l'allicina, contrasta e riduce la possibilità di formazione di coaguli di sangue).

Favorisce la vasodilatazione,garantendo un'azione ipotensiva, prevenendo l'ipertensione e controllando la pressione sanguigna,

limita l'azione di accumulo di colesterolo cattivo nel sangue, controlla la glicemia grazie agli alcaloidi che tengono a bada i valori degli zuccheri nel sangue

è un'ottimo alleato contro virus, parassiti, batteri e funghi, fungendo da antibiotico naturale, antisettico, antibatterico, immunostimolante e rafforzando il sistema immunitario.

Guida all'acquisto

Il bulbo dell'aglio deve avere forma compatta, essere sodo e non presentare ammaccature, muffe e germogli.

*Tratto da: <http://www.alimentipedia.it/aglio.html>
Copyright © Alimentipedia.it*

Come conservare

L'aglio si conserva a temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto.

*Tratto da: <http://www.alimentipedia.it/aglio.html>
Copyright © Alimentipedia.it*

Nel folclore europeo, si riteneva che l'aglio tenesse lontani i vampiri. Questa tradizione si può collegare al fatto che i vampiri erano considerati dei "parassiti" e conseguentemente l'aglio, avendo proprietà antibatteriche, li teneva lontani.



Valori nutrizionali medi

Composizione chimica e valore energetico per 100g di parte edibile.

Parte edibile (%):	75
Acqua (g):	80
Proteine (g):	0.9
Lipidi (g):	0.6
Carboidrati disponibili (g):	8.4
Zuccheri solubili (g):	8.4
Fibra totale (g):	3.1
Energia (kcal):	41
Energia (kJ):	171
Sodio (mg):	3
Potassio (mg):	600
Ferro (mg):	1.5
Calcio (mg):	14
Fosforo (mg):	63
Tiamina (mg):	0.14
Riboflavina (mg):	0.02
Niacina (mg):	1.3
Vitamina A retinolo eq. (µg):	5
Vitamina C (mg):	5

Fonte: TABELLE "Composizione degli Alimenti" - Aggiornamento 2010
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Roma - Italia

Valore energetico

100 gr contengono 41 Kcal.

Stagionalità

G F M A M G L A S O N D



Quello fresco lo si trova in luglio e ad agosto, mentre quello essiccato lo si trova tutto l'anno.

Tratto da: <http://www.alimentipedia.it/aglio.html>
Copyright © Alimentipedia.it