



# The World Foundation for Natural Science

## The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

*Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!*

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399  
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ [www.naturalscience.org](http://www.naturalscience.org)

Martes, 14. abril 2020

## ***Ajo silvestre – el heraldo sanador de primavera***

Especialmente en esta época del año en Europa, se difunde de nuevo su inconfundible aroma de ajo en los bosques – el ajo silvestre, que pertenece la familia de la cebolla (Alliaceae). El ajo silvestre no sólo es apreciado por mucha gente por su sabor picante y fresco en la cocina sino que también se usa como remedio. Sus numerosos aceites esenciales, principalmente sulfurosos tienen un efecto positivo en la digestión, las vías respiratorias, el hígado, la vesícula biliar, los intestinos y el estómago. El ajo silvestre también se usa para tratar la arteriosclerosis, hipertensión, y las enfermedades intestinales, estimula el metabolismo, y regula los niveles de colesterol e incluso ayuda en caso de infestación de lombrices.

Para una perfecta delicia culinaria, los conocedores recogen sus reservas de ajo silvestre antes de que la planta florezca. Ahora es entonces el momento adecuadp. El ajo silvestre desarrolla su efecto más fuerte cuando se come crudo y fresco, simplemente rocee una pizca en el pan o mézclelo con requesón o queso crema. También puede picarse finamente y añadirse a ensaladas, salsas y verduras refinando los platos de papas y arroz o incluso una pasta, spaetzle o una masa de ñoquis. Sin embargo al cocinarse, el ajo silvestre pierde un poco sus efectos, el ajo silvestre no debe secarse en absoluto, ya que pierde toda su fuerza. Sin embargo si se quiere alargar un poco la temporada del ajo silvestre se puede conservar la hierba remojándola en aceite, vinagre o sal o congelándola.

### **RECETAS CON AJO SILVESTRE**

#### **Mantequilla de ajo:**

Pique 20-25 hojas de ajo silvestre en forma fina, sáuelos, añada una cucharadita de jugo de limón, deje reposar durante 15 minutos hasta que se haya formado el jugo. Luego mezcle con 250 g de mantequilla suave de leche orgánica. Es buena para el pan, pan

francés (baguette), con espaguetis, verduras, pescado y carne.

**Consejo:** Para prolongar la temporada de ajo silvestre, congele la mantequilla de ajo terminada en pequeñas porciones.

### **Pasta de ajo silvestre:**

Pique muy fino 150 g de hojas de ajo silvestre y mézclelo con 150 ml de aceite de oliva orgánica prensado en frío y una cucharada de sal, viértalos en un frasco de rosca y cúbralos con una capa de aceite de oliva de (aprox. 1cm), déjelos en un lugar fresco. La pasta se conservará durante al menos medio año. Para un pesto rápido, agregue a la pasta de ajo silvestre girasol o piñones según el gusto, un poco de jugo o ralladura de limón y queso parmesano rallado.



### **Sal de ajo silvestre:**

Primero vierta 1 cm de sal de roca en un frasco con rosca, luego 1 cm de ajo silvestre finamente picado. Alterne siempre entre la sal y el ajo silvestre, añada sal como última capa. Luego déjelo reposar durante dos meses en un lugar fresco (despensa, bodega). Después del reposo, vierta la sal del frasco, mezcle todo posiblemente córtelo con un procesador de alimentos, repártalo en frascos más pequeños, etiquételo y disfrútelo o regálo.

### **Aceite de ajo silvestre:**

Ponga 2 puñados de hojas de ajo silvestre finamente picadas en 1 litro de aceite de oliva orgánico prensado en frío, déjelo reposar durante unas 2-3 semanas y luego escúrralo.

### **Vinagre de ajo silvestre:**

Añada un puñado de hojas de ajo silvestre picadas a un litro de vinagre de sidra orgánica y déjelo reposar durante 2-3 semanas, luego escúrralo. El vinagre de ajo silvestre no sólo sabe bien en las ensaladas, sino que también es apropiado para la desintoxicación (limpieza intestinal): Vierta 1-2 cucharadas de vinagre de ajo silvestre en una taza de agua tibia, tome en la mañana con el estómago vacío durante 4-6 semanas.

### **Remedio de ajo silvestre para la tos:**

Corte un puñado de hojas de ajo silvestre muy finas, escáldelas con 100 ml de agua, añada 2 cucharadas de miel orgánica al líquido tibio, déjelas reposar durante media hora, escúrralas y tome una cucharadita a intervalos de una hora.

### **Dip de ajo silvestre:**

Mezcle 1 taza de crema agria (250 g), 1 taza de yogur (250 g) y 1 taza de crema fresca (250 g) en un tazón. Añada 1 chalota o cebolla finamente picada, 2 dientes de ajo finamente picados, 1 manojo de ajo silvestre finamente picado, sal, pimienta, un poco de mostaza y el jugo de 1/2 limón.

**Consejo:** Sabe casi como un tzatziki griego cuando se mezcla con medio pepino rallado.

### **Sopa de ajo silvestre fina:**

Lave 500 g de ajo silvestre, escurra y cocine al vapor en 80 g de mantequilla o mantequilla clarificada hasta que esté transparente. Ralle 4 papas crudas y añádalas. Sazone con sal, pimienta, un poco de nuez moscada y una pizca de azúcar. Añada 1 litro de sopa de verduras (caldo) y cocine durante unos 15 minutos a fuego lento. Luego haga un puré y espese la sopa con 1 yema de huevo y 3/4 de taza de crème fraîche o crema. No lo hierva después de que espese.

**Consejo:** Sirva con pan tostado o cubos de pan integral.

### **Tortilla de ajo silvestre:**

Hierva 2 racimos de ajo silvestre brevemente, escurra y pique finamente.

Corte 200 g de jamón en cubos pequeños, saltéelos en una sartén con un poco de mantequilla o mantequilla clarificada, agregue el ajo silvestre y cocine al vapor durante 2 minutos.

Mezcle 4 huevos con 100 ml de leche, 100 ml de crema, sal, pimienta y un poco de nuez moscada rallada y vierta sobre la mezcla de ajo silvestre, espolvoree con 100 g de queso de montaña rallado.

Hornee a 220 ° C durante 20 minutos o frítelos en una sartén.

**Consejo:** esta tortilla también es muy bueno fría como una pequeña merienda.

Publicado el Martes, 14. abril 2020 en las categorías [Coronavirus](#), [Salud](#)

<https://www.naturalscience.org/es/news/2020/04/ajo-silvestre-el-heraldo-sanador-de-primavera/>