

O alho é uma planta herbácea, que alcança 50–60 cm de altura, conforme a variedade. O alho não desenvolve sementes e sua reprodução é feita a partir dos bulbilhos (“dentes”), que nada mais são do que gemas muito desenvolvidas e ricas em reservas de nutrientes. A temperatura ideal para desenvolvimento do alho é de 13 a 24°C, dependendo da variedade. Mas é fundamental que em alguns períodos a temperatura caia abaixo de 15°C, para estimular a formação de bulbos. O alho também precisa de solos leves, bem drenados, ricos em matéria orgânica para o seu pleno desenvolvimento.

Aroma

O óleo essencial de alho é obtido a partir da destilação por arraste a vapor dos dentes triturados de alho fresco, retirados dos bulbos da planta *Allium sativum*, cultivada mundialmente.

O óleo essencial de alho tanto pode ser incolor, como amarelo pálido ou vermelho intenso (no caso das variedades cultivadas no país) e contém forte odor, reminescente de alho, mas com uma nota semelhante ao mercaptano, que mascara o resto do aroma da planta. O óleo essencial não é lacrimante, mas é simplesmente tão obnóxico que afugenta até os maiores entusiastas do odor do alho. Se os aromistas e farmacêuticos tivessem uma idéia do nível de sofrimento que os funcionários de uma destilaria passam para destilar o óleo essencial, provavelmente parariam de reclamar do preço do produto e apreciariam ainda mais o óleo essencial.

Um aminoácido chamado aliina é encontrado em algumas células do bulbo quando inteiro. A aliina é um composto praticamente inodoro. Em outras células do bulbo não danificado encontramos uma enzima capaz de transformar a aliina em alicina, exatamente a molécula que confere o odor característico do alho. Durante o processo de destilação a alicina é infelizmente convertida em outras substâncias sulfídicas que acabam participando do óleo essencial, mas que não permanecem no alho triturado, ou seja o óleo essencial não é exatamente representante do aroma do alho fresco triturado. Por isso, o óleo essencial do alho, para fins de culinária, acaba perdendo espaço para o alho em pó desidratado. Por outro lado, no segmento cosmético, não imaginamos alguém procurando uma fragrância que lembrasse o aroma do alho, a não ser que tivesse realmente preocupado em espantar vampiros.

Saúde

O óleo essencial é tradicionalmente usado como agente anti-hipertensivo, no tratamento de úlceras, verminoses e conhecido pela ação protetora contra a ingestão de gorduras.

Propriedades clinicamente comprovadas

- Antiinfecioso, antibacteriano (++)
- Vermífugo (+++)
- Antiagregante plaquetário (++)
- Antilipêmico (++)
- Estimulante da tireóide (++)

Ingredientes Ativos

- Dialila-disulfida (60%), Dialila-trisulfida (20%)

Reações Adversas

- Não usar externamente. Produto dermocaústico.

Indicações

- Infecção respiratória (+)
- Verminoses (+++)
- Hipertensão (+)
- Antilipêmico (++)
- Tratamento de úlcera estomacal

Comentário

- O óleo essencial é considerado seguro para uso alimentar pelo FDA (Food and Drug Administration)

Culinária

O óleo essencial de alho é popularmente usado como componente saborizante em grande gama de produtos, incluindo bebidas não-alcoólicas, sobremesas, doces, massas, gelatinas, condimentos, molhos, carnes, azeites, salgadinhos e outros alimentos.

ALHO	GOTAS DE AROMATIZANTE / 100g DE ALIMENTOS
Massas	3-4
Condimentos	14
Azeites	60-80
Sorvetes	1
Gelatinas	1
Molhos	4-6
Carnes	9-14
Bebidas não-alcoólicas	1-2
Salgadinhos	2-4
Doces	1-2