

¿Poca paciencia? Aparatito saca la cáscara y la bota sin tener que usar las manos

Chefs enseñan a pelar el ajo al estilo profesional

Nutricionista destaca propiedades de un alimento rico en antioxidantes que fortalecen el sistema inmune.

WILHEM KRAUSE

Las técnicas

¿Usted cómo pela el ajo? “Con mucho cariño y esfuerzo”, responde Felipe Gálvez, chef profesional conocido como “Doctor Pichangas”, quien cree que la gente se complica demasiado con el ajo. “Hay que abuenarse con él, no temerle y amar su aroma”, sugiere.

Si se trata de pelar el ajo en un sentido más literal, él tiene técnicas para no emplear un cuchillo: lo deja en agua por unos 15 minutos “y luego de eso sale muy fácil; o pongo la cabeza entera dentro de un frasco de vidrio con tapa y lo agito con fuerza: ahí quedarán sin piel, pero no recomiendo mucho esto si no queremos lastimarlo”.

¿Le gusta congelado? “No. El ajo es un producto barato, fácil de conseguir y se valora su frescura. Si se congela, al descongelarlo los cristales de agua le quitan textura, aroma y sabor”.

¿Y en conserva? “Depende. Hay conservas de ajo que infusionan los aceites donde se preservan, dándole un tono sabroso, sobre todo si se mezclan con especias. También hay procesos fabulosos como el ajo negro del sur, que le da tonos dulces y permite preservarlo por mucho tiempo en forma de pasta o salsa. Pero no le veo mucho sentido a comprar ajos en conserva o latas sin ningún tipo de tratamiento o funcionalidad gastronómica, cuando son fáciles de adquirir en su forma natural”.



El Garject Lite, que saca automáticamente la piel del ajo, ha recibido un par de premios por su eficiente diseño.

Superalimento

El chef Heinz Wuth, conocido en redes como Soyenciaycocina, tiene dos técnicas para pelar ajo. Una, es simplemente aplastarlo ligeramente contra una tabla con el cuchillo, en un golpe rápido (“ahí se sale casi toda la cáscara”); otra, ponerlo en un recipiente con agua caliente (“lo dejas un minuto y después la pieza se sale con facilidad”).

¿No son muy difíciles estas técnicas?

“Los chefs sabemos que con estos movimientos rápidos, de cuchillo, de golpe o técnicas de agua caliente se pelan sin ningún problema, y no es tedioso. Depende netamente de la destreza y sobre todo de la disposición a usar este producto”.

¿Qué le gusta del ajo?

“Más allá de sus propiedades, de lo que aparece en los papers, para mí es un excelente ingrediente. Se puede fermentar de manera controlada: hay gente que vende esas máquinas y ahí obtienes el famoso ajo negro. El ajo de por sí tiene muchas propiedades, pero al fermentarse las triplicas: se vuelve un poderoso antioxidante, alto en varios minerales y se digiere mucho mejor”.

La nutricionista Belén Isuani también es fanática del ajo, sobre todo para el invierno: es rico en vitamina C, E y antioxidantes como la alicina, que tiene efectos antimicrobianos y antivirales para fortalecer el sistema inmune.

“Mientras más ajo agregues a tus comidas, mejor, porque así se activa aún más la alicina. Además ayuda al sistema digestivo, deshinchando y ayudando con el estreñimiento, ya que es un prebiótico. Hoy se habla muchísimo de la microbiota intestinal; es como nuestro segundo cerebro y necesitamos tenerla en equilibrio para protegernos de alergias, cáncer y enfermedades autoinmunes”.

Prensa automática

La marca australiana Dreamfarm acaba de debutar en Chile con originales utensilios para la cocina. Creada el 2003, se ha hecho conocida por sus artilugios ingeniosos, como el Smood (para machacar papas) y el Scizza (tijera que corta y sirve los trozos de pizza).

Uno de los más populares es el Garject Lite, con dos premios de diseño a su haber, que le saca automáticamente la piel al ajo.

“La gracia de esta prensa es que puedes poner varios ajos a la vez sin quitar la cáscara y te evita quedar con ese olor tan desagradable en las manos. No desperdicias nada; puedes botar la cáscara sin esfuerzo y queda limpio sólo presionando el botón: ni siquiera lo que se bota tienes que manipularlo directamente con las manos”, destaca Kari Medrano, gerente comercial de retail ([chefflab.cl](https://goo.su/VwBiOr), <https://goo.su/VwBiOr>).

¿Es muy diferente a prensas de menor valor?

“No existe ninguna prensadora en el mercado en donde puedas poner el ajo sin quitar la cáscara. Esta la quita perfecto. Sus orificios permiten que solo pase el ajo prensado y no la cáscara; se prensa en sí mismo solo con la presión y raspa automáticamente el ajo ya molido al abrirlo”.