

¿Cómo quitar el olor a ajo?

Para contrarrestar el aliento a ajo podemos utilizar leche (neutraliza los compuestos de azufre del aliento), perejil fresco, clavos de olor, granos de café, jengibre o albahaca. En cuanto al olor que exudamos a través de los poros de la piel, lo mejor es consumir suplementos de clorofila.

b) Cebolla

La cebolla pertenece a la extensa familia de las liliáceas, al igual que el ajo, con el que comparte algunas propiedades, la cebolla cuenta con una composición nutricional muy similar a la del ajo y esto le ha permitido ser su mejor complemento. Suele tener muchos usos en la cocina diaria, aunque algunos la evitan por su fuerte sabor y aroma.

Procede de Asia y los egipcios le atribuían el alivio de numerosas enfermedades. También era sumamente apreciada por griegos y romanos. Hipócrates la prescribía como diurético, para curar heridas y tratar neumonías. La medicina tradicional china la recomendaba sobre todo para enfermedades respiratorias.

Por su riqueza en potasio y escaso sodio, resulta diurética y ayuda en casos de edemas, hipertensión y piernas pesadas.

Es rica en fructo-oligosacáridos, prebióticos que equilibran la flora intestinal reduciendo el riesgo de cáncer de colon. Alivia las digestiones pesadas y la flatulencia, pero hay que ser cauto si se sufre acidez.

También tiene propiedades de *antiplaquetaria* y *antitrombótica* debido a que sus componentes azufrados previenen la agregación plaquetaria y la formación de trombos, así como el colesterol y los triglicéridos altos.

Es muy rica en *quercitina*, un antioxidante más potente que la vitamina E, tiene propiedades *antiinflamatorias*, *antialérgicas* y *protectoras frente al cáncer*, especialmente de mama, colon y próstata; además, puede ayudar a reducir los síntomas de fatiga, ansiedad y depresión.

Además, posee compuestos azufrados con *efectos depurativo* y aceite esencial con propiedades *bactericidas* y *fungicidas*. Las propiedades antisépticas y mucolíticas de los componentes azufrados, junto con la acción antiinflamatoria de la quercitina, la hacen eficaz frente a problemas respiratorios como resfriados, bronquitis y asma. Es un conocido remedio popular frente a la tos dejar una cebolla cortada por la mitad en la mesita de noche.

Su contenido en *glucoquinina*, una sustancia considerada la "*insulina vegetal*", pues ayuda a combatir la diabetes.

Remedios caseros:

- Gripe o resfriado: se dejan macerar 4 cebollas durante 24 horas en un litro de agua tibia. Se toma una taza entre las comidas y antes de acostarse.
- Diabetes: la preparación anterior, a razón de una taza al día por la mañana en ayunas, ayuda a reducir el nivel de glucemia.
- Piernas hinchadas: se ralla finamente 150 gramos de cebolla y se pone en una botella con su mismo peso en alcohol. Se deja macerar 10 días removiendo cada día, luego se cuela. Se toman 3 o 4 cucharaditas por día de esta tintura. Se puede hacer una cura durante un mes, dos o tres veces al año.
- Tos, gripe, resfriado, circulación, colesterol, presión arterial: Ajo + miel. Se pela y pica 10 dientes de ajo en pequeñas rodajas, también se podrían triturar (según tus preferencias). Luego se vierte una taza de miel en el frasco de vidrio y agrégale los ajos picados. Se le coloca una tapa y se ubica en un lugar oscuro durante una semana. Luego, consumir una cucharadita del remedio en ayunas.

8. Dónde comprar plantines

Muchas veces tenemos intención de dedicarnos a producir hortalizas, pero por falta de tiempo o de experiencia tememos al fracaso.

La compra de plantines, es una forma de comenzar más rápido y al mismo tiempo adquirir un poco de experiencia en el manejo de los cultivos. También lo es para aquellos que deseen ampliar su producción, pero carecen de las formas, recursos y tiempo para asegurarse una buena siembra y nacimiento de plantas.

A modo de ayuda, aquí les dejamos un listado con productores de plantines hortícolas en La Pampa. Aproveche y consúlteles por disponibilidad, especies, precios y épocas de compra.

Tabla 10: productores de plantines en La Pampa

| Nombre | Localización | Teléfono |
|----------------|--------------|-----------------------|
| Daniel Salinas | Toay | 02954 - 1539 9732 |
| Ricardo Millán | Santa Rosa | 422872 / 1551 9059 |
| Luis Mirensky | Rolón | 02954 – 1567 5490 |
| Jor-Nan | Santa Rosa | 1533 2862 / 1533 2865 |
| Lama Planta | Santa Rosa | 02954 - 1559 0407 |
| CERET | Gral. Pico | 02302 - 423963 |

8. Encuesta

Los temas presentados aquí son:

1. De mucho interés
2. Poco interesante
3. No es lo que necesito

¿Cómo le resulta la información aquí presentada?

1. Fácil de leer
2. Difícil de leer

¿Qué temas propone tratar en los próximos números de éste Boletín Hortícola?

¿Cómo prefiere recibir los próximos Boletines?

1. Por correo electrónico
2. Vía Whatsapp
3. En mi domicilio (formato papel)

Envíenos su respuesta a algunas de las siguientes direcciones:

- Facultad de Agronomía – Cátedra de Horticultura - Ruta 35 km 335
- INTA Santa Rosa – Av. Spinetto 785 – Santa Rosa
- Correo electrónico: real.marcelo@inta.gob.ar
- Correo electrónico: siliguini@agro.unlpam.edu.ar
- Whatsapp: 11-6890-1766