

ALL (*Allium sativum* L.)

És una planta que no es troba silvestre, només es fa als horts. Es diferencia netament de les cebes, perquè la planta de l'all té les fulles planes (i no cilíndriques i buides com la planta de la ceba). Les fulles arriben a la meitat de l'altura de la tija (40 cm). A les flors, els 3 estams interiors tenen els filaments acabats en 3 puntes, iguals, curts, de les quals la del mig és la que du l'antera. Les flors són poc nombroses, en umbel·la, amb alguns o molts bulbils. L'espata o bràctea que embolcalla per sota la umbel·la, és univalva, i acabada en punta molt llarga, que ultrapassa la umbel·la. Les flors són d'un blanc brut o rogenc. El bulb té un nombre més o menys gran de dents, de color blanc o rogenc, per les capes blanques fines o túniques que els envolten.

Els bulbs solen plantar-se pel novembre; o més tard, si es volen per obtenir només alls tendres. Resisteixen força del gelades. Els agraden terrenys poc compactes, amb matèria orgànica força nitrogenada, sense que el fens sigui recent. No volen massa aigua, però l'agraeixen si hi ha sequera. Es poden plantar en rengles intermedis entre els de cebes, al mig de cada solc. Els solcs es poden tapar amb protectors, o plàstics negres, per evitar el creixement de males herbes. La collita sol fer-se per Sant Joan (24 de juny) o abans. Un mes abans de la collita recomanen no regar les plantes o regar-les ben poc. Un cop la planta aèria està ben seca, es poden desenterrar els alls nous. Per assecar ben bé els alls els pagesos tradicionals en fan trenes amb tota la planta. Les trenes de cabeces d'all es mantenen en un racó airejat per tal que no agafin humitat i no es facin malbé. A Catalunya hi ha dues varietats amb DO: alls de Banyoles (morats), i alls de Belltall (blancs). A Belltall (i Passanant), poblet encantador a la ruta del Cister, al límit septentrional de la Conca de Barberà, s'hi celebra una festa a principis del mes d'agost, dedicada a la promoció de la seva varietat d'all.

D'all consta que se'n menjava almenys ja fa 4000 anys a Egipte, a Sumèria i a la Xina, els bressols de la civilització agrícola. Els treballadors que construïen les piràmides en menjaven. Hipòcrates, Dioscòrides i Galè l'aconsellaven, a fi i efecte de prevenir atacs cardíacs, infeccions pulmonars o urinàries, i per prevenir el paludisme. Durant la primera Guerra Mundial els soldats en menjaven i el tenien com a preventiu d'infeccions a les ferides de guerra.

L'all forma part de la dieta mediterrània típica i d'un munt de preparats culinaris:

- Ajo cabañil: és una vinagreta amb all, típica de Múrcia. Es barregen bé 2 cabeces d'all, 3 cullerades de vinagre, 2 cullerades d'aigua, i 1 cullerada de sal. S'hi pot afegir comí (castellà) en pols i llorer en pols. S'empra per donar gust a les patates fregides o a molts guisats (7 minuts abans del final).
- Ajo arriero: es tallen les dents d'all a làmines i es sofregeixen amb oli d'oliva amb pebre vermell. S'afegeixen per donar gust a llegums, carns, patates, etc.
- Ajo caliente: puré típic de Jerez, a base d'all, tomàquets i pebrots. S'aixafen 4 dents d'all i una mica de sal en un morter de fusta. Després s'hi afegeixen tomàquets (1/2 Kg dels de penjar, sense pell) i pebrots verds (3, talats a bocins). Es tallen llesques ben fines de pa (1/4 de Kg) i es van afegint al morter. I després oli d'oliva (200 mL). Per sobre s'hi vessa aigua bullint fins que la massa tingui una consistència de puré. Remenar-ho tot bé amb una ma de morter (de fusta). Es tapa i es deixa reposar 5 minuts. Llest per a menjar, s'adorna amb quatre ravenets pelats, servit en bols petits, calent encara.
- Ajoblanco: és un puré de mola de pa i ametlles amb all. Es xopa molla de pa (200 g) en una tassa amb aigua freda. A part s'escalden 200 g d'ametlles blanques durant 2 minuts i se'ls lleva la pell. En acabat es tritura la molla mullada i les ametlles, afegint-hi sal, 3 dents d'all, i vinagre. Al final s'hi va afegint oli perquè quedi més cremós, remenant a

poc a poc. Es conserva fred. Es pot guarnir amb daus de pernil, meló o grans pelats de raïm. Això, segons la recepta del famós cuiner Karlos Arguiñano: <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/sopas-cremas/201109/blanco-11318.html>

- All-i-oli: és una salsa espessa a base d'all picolat i oli, amb una mica de sal. És típica de la costa mediterrània occidental. Al principi les dents d'all pelades es poden mullar amb unes gotes de suc de llimona, deixant-ho reposar uns minuts. Cal anar afegint l'oli molt a poc a poc mentre es ve remenant amb molta paciència. Per al qui els alls li resultin indigestos no és una salsa gens aconsellable. És de les més fortes. Una variant és amb rovell d'ou. I una altra és amb llet: sal, una dent d'all, 3 parts d'oli, i 1 part de llet (una mica tèbia).
- Atascaburras: pla típic de la Manxa (Albacete, Cuenca) a base de patates i bacallà. 1 Kg de patates es bullen 30 minuts (amb aigua i sal). A part s'escalfa el bacallà (400 g) prèviament dessalat i deixatat. Al barrejar-ho s'hi afegeixen 2 dents d'all picolats i oli d'oliva. Un cop tot ben barrejat es decora amb meitats d'ou dur (cuits 10 minuts), anous i rames de julivert. Recepta de Karlos Arguiñano: <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/201601/atascaburras-31471.html>
- Cus-cus: preparat a base de sèmola dura de blat, originari dels berbers (almenys des del segle III a. C), que l'anomenen «seksu». És tradicional des del Marroc fins al Líban, però és força conegut a Sicília i a França. O, en general, allà on han emigrat els magrebins. La sèmola ja ve precuinada normalment. I només cal posar-la en aigua bullint i reposar, o bullir-la pocs minuts, amb molta aigua. El farciment almenys és amb sofregit de ceba, sucre i all, i altres verdures: tomàquet, cigrons, pastanaga, carbassó. Tradicionalment s'hi afegeix també alguna boleta de carn trinxada (ovella, pollastre). S'hi afegeixen cap al final espècies (celiandre, comins, curri, harissa o pebre vermell picant), panses, ametlles. I un cop ja està tot presentat al capdamunt s'hi pot posar unes fulles de menta i unes llesquetes de cogombre, que li donen un to refrescant.
- Falafel: menja típica dels països àrabs. És a base de pasta de cigrons. Primer es deixen remullar tota la nit. Després s'afegeix, a la pasta de cigrons triturada, all, julivert i celiandre triturats també. Es deixa reposar la barreja amb llevat durant una hora. I en acabar es fregeixen les boles preparades en oli molt calent durant 5 minuts. Es pot acompanyar amb pa de pita o amb salsa de iogurt i celiandre.
- Gaspatxo: beguda refrescant, ja que es beu freda, amb variants poc diferenciades. Sol dur aigua, sal, oli, vinagre, tomàquet, cogombre, pebrot, all, ceba i bocins de pa. Tot es tritura bé i es conserva ben fred.
- Mititei: típic de Romania. Són rotlles de carn d'ovella picada amb all, pebre negre, pebre de Jamaica, farigola, celiandre, i brou d'os de vedella. S'hi afegeix un polsim de bicarbonat sòdic. I es serveix amb salsa de mostassa i una cervesa per acompanyar-ho.
- Mittoton: pasta d'olives negres i all.
- Salmorejo: és un puré més espès que el gaspatxo. Es trituren tomàquets amb molla de pa, all, sal i oli. Al final s'hi poden afegir daus d'ou dur petitets i també de pernil.
- Sofregit: a foc lent i amb oli d'oliva (en general), es fregeixen bocins de ceba, all, tomàquet, —a vegades cebollí i fulles de celiandre— amb una mica de sal, fins que estigui tot ben daurat.
- Sopa d'all: rosegons de pa sec, llorer, pebre vermell, oli, all —pot ser una mica sofregit o cru— (bullit tot en aigua a foc molt baixet 10 minuts). Al final s'hi afegeix un ou (clara i rovell) i es remena bé.
- Torrades: s'hi refrega una dent d'all quan encara estan calentes i s'amaneix amb oli d'oliva.
- Truita d'all tendres: el sabor tan deliciós d'aquesta truita, ben fàcil de preparar, paga el sacrifici d'una petita part de la collita d'all adults. Enlloc de preparar la truita simple, es

pot fer de patates i tòfona també, a més dels alls tendres.

L'all tendre té més propietats que l'all fregit o bullit. Per als qui el tolerin malament, se n'han fet perles de l'oli d'all. L'oli de les perles d'all conté: 60% de disulfur d'alil, 20% de trisulfur d'alil, 10% de tetrasulfur d'alil, i 6 % de disulfur d'alipropil. Per saber més dels principis actius de l'al, vegi's:

<https://phytochem.nal.usda.gov/phytochem/plants/show/88?et=#>

És tradicional la cura per prevenir moltes malalties a base d'una dent d'all crua amb oli d'oliva, pres en dejú. L'all multiplica de biodisponibilitat de la vitamina B1 (aneurina). Els alls massa forts, o en quantitat excessiva, poden provocar mareig, mal de cap, alguna reacció al·lèrgica, i fins i tot alteracions al fetege. Un factor de risc afegit poden ser les traces d'herbicides emprats durant el cultiu dels alls.

APLICACIONS

- abscessos freds (bosses de pus)
- àcid úric
- acne
- adenitis (ganglis inflats)
- al·lèrgies
- *alopecia areata*
- amebes
- amebiasi
- anèmia
- angina de pit, preventiu (dilatant les coronàries, donant-les-hi més elasticitat)
- anorèxia
- ansietat
- arteriosclerosis
- arteritis
- artritis
- asma
- atacs de feridura (preventiu)
- aterosclerosi
- berrugues (amb vinagre)
- bronquitis
- cabell trencadís (condicionador)
- caiguda del cabell
- càlculs biliars (colagog, colerètic)
- càlculs urinaris
- cames inflades
- càncer
- càncer d'estómac
- càncer de còlon
- càncer esofàgic
- cansament
- cansament cardíacs
- caquèxia
- caspa
- catarro

- cistitis
- còlera
- colesterol LDL alt
- còlics (mal de ventre)
- colitis
- contagi malalties (preventiu)
- cucs intestinals i altres paràsits
- debilitat pulmonars
- dermatitis
- diabetis (augmenta la insulina i regula la glucèmia)
- diarrea
- diftèria
- disenteria
- dolor de la regla
- dolors musculars UE
- durícies
- èczema
- edemes
- emfisema pulmonar
- envelliment per radicals lliures
- esclerosi
- escorbut
- espasmes
- estrès oxidatiu
- faringitis
- febre
- ferides infectades
- fibrosis (activa de lisis de la fibrina)
- fongs
- gangrena
- gangrena pulmonar
- gasos
- goll de Hashimoto (calen petites dosi per tractar-lo)
- goll exoftàlmic (calen grans dosi per tractar-lo)
- gonorrea
- gota
- grip
- hematúria (sang a l'orina)
- hemiplegia (preventiu)
- hemoptisi
- hemorroides
- hepatitis
- herpes
- hiperglucèmia
- hipertensió (inhibint l'alliberament de catecolamines)
- immunodeficiències
- indigestions (afavoreix la producció de mucosa gàstrica)
- infeccions (l'al·licina és antibiòtica)
- infeccions víriques
- inflamació dels ronyons
- inflamacions (inhibeix la formació de prostaglandines a partir de l'àcid araquidònic).

- intoxicació per bolets
- insomni
- intoxicació del fetge
- intoxicació per metalls
- intoxicació per nicotina
- llúpies
- magolament
- mal d'estómac
- mal d'orella (amb ceba, oli i ruda)
- mal de cap
- mal de coll
- mal de queixal (amb teia cremant encens)
- mala circulació (és vasodilatador)
- malària
- males digestions
- males influències (bruixeria)
- melsa inflamada
- menopausa
- migranya
- mosquits (els repel·leix)
- mucositats espesses
- nàusees
- nematodes
- neuràlgies UE
- obesitat
- oligúria (poca orina)
- paludisme
- penellons
- picades de bitxos (abelles, aranyes, escorpins, mosquits, serps)
- pigues
- plètora
- pols massa fort
- preventiu contra corcs (fusta)
- pulmonia
- quists
- ràbia
- refredats
- resistència als antibiòtics
- retenció de líquids —gràcies als fructosans—
- reuma
- ronquera
- *Salmonella*
- sang espessa (trombosi)
- sarna
- serps (les repel·leix)
- set
- *Shigella*
- sífilis
- síndrome premenstrual
- sinusitis

- sordesa
- talls
- tendinitis UE
- tència
- tifus
- tinya
- tos (cru, fluidifica les secrecions bronquials)
- tracoma
- tristor
- trombosis (inhibeix el tromboxà A2).
- tuberculosi
- tumors abdominals
- úlceres
- úlceres a les cames
- úlceres que supuren
- ulls de poll
- uretritis
- vaginitis (catarro vaginal)
- varius

MÈTODES DE PREPARACIÓ

- Alls negres. La caramel·lització durant setmanes fa que perdin la fortor o picantor. Es realitza mantenint-los a 70 ° C durant uns 16 dies. Vegis' <https://www.youtube.com/watch?v=L0Lwqp7Rkhw>
- Es conserven a la nevera. El mètode és originari de Corea i Tailàndia. Al món occidental s'ha introduït el 2008 a la cuina d'avantguarda. Se li atribueixen propietats com ara reforçar els ossos, combatre l'acne i allargar la vida. De manera similar al que passa amb les prunes —les prunes seques són una de les menges més antioxidants—, l'all negre és més antioxidant que l'all tendre.
- Bafs: en especial per a tuberculosos.
- Flor de Bach: (preparat amb les flors de la planta de l'all): ansietat i por paralitzants.
- Homeopatia: arteriosclerosi, bronquitis, hipertensió, trastorns intestinals.
- Lavatives: millor afegint-hi farigola (*Thymus vulgaris*) i te de roca (*Jasomia glutinosa*), o *Veronica tenuifolia*.
- Oli: per a UI o UE.
- Pols: es ven liofilitzat en pols perquè sigui ràpid d'afegir com a condiment.
- Tintura alcohòlica: 2-25-2 gotes (15 dies pujant, 15 dies baixant la dosi)
- Xarop: 1/2 Kg de sucre, 1/2 Kg ad'ls, 1/2 L d'aigua.