

**Estudio del ajo de monte (Mansoa Aliáceo) y sus propiedades: su uso
gastronómico y medicinal en la comuna Chiguilpe de Santo Domingo
de los Tsáchilas**

**Garlic study mountain (Aliáceo Mansoa) and their properties: their
gastronomic and medicinal use in the municipality of Santo Domingo
Chiguilpe Tsachilas**

Elizabeth Sánchez Trávez
elizasanchez-009@hotmail.com
UNIANDES

RESUMEN

Ecuador tiene una gama de vegetación con propiedades útiles para el ser humano, su uso, tanto gastronómico como medicinal, viene desde la antigüedad por los shamanes, y en la gastronomía por las mujeres de las regiones quienes preparaban los alimentos tratando de aprovechar todos los nutrientes y vitaminas provenientes de estas plantas. En el presente trabajo se realizó una revisión bibliográfica sobre el ajo del monte planta que, generalmente, se localiza en las zonas tropicales. Se abordó sobre su importancia y beneficios en la medicina natural, así como sus propiedades nutricionales en la cocina. Se realizó una descripción general de la planta refiriendo los componentes químicos que posee, su modo de cultivo, y el uso en el campo de la medicina y en la gastronomía dado por las tribus amazónicas. La información expuesta sirvió para elevar la cultura gastronómica y medicinal de los pobladores de la comuna Chiguilpe de Santo Domingo de los Tsáchilas, lo que redundará en el mejoramiento de su calidad de vida.

PALABRAS CLAVES: Plantas Medicinales, Ajo de Monte, Cocina Nativa, Medicina Natural, Recetas, Santo Domingo de los Tsáchilas

ABSTRACT

Ecuador has a range of vegetation with useful properties for humans, their use, both culinary and medicinal, comes from ancient times by shamans, and gastronomy by women from regions who prepared the food trying to take advantage of all the nutrients and vitamins from these plants. In this paper we review the literature on the mountain garlic plant generally located in tropical areas was performed. It was discussed about the importance and benefits of natural medicine and nutritional properties in the kitchen. A general description of the plant was conducted referring possessing chemical components, their mode of cultivation and use in the field of medicine and in gastronomy given by Amazonian tribes. The information set served to elevate the culinary and medicinal culture of the inhabitants of the municipality of Santo Domingo Chiguilpe Tsachilas, which will result in improving their quality of life.

KEYWORDS: Medicinal Herbs, Garlic Monte, Kitchen Native, Natural Medicine, Recipes, Santo Domingo de los Tsáchilas

INTRODUCCIÓN

El estudio de las plantas en el campo gastronómico y medicinal contribuye al conocimiento científico para la creación de nuevas recetas, y en la medicina apoya a nuevas creaciones de productos naturales siendo un beneficio para el ser humano. Por lo tanto, podemos decir que la ciencia no es solo un conocimiento autónomo sino

Recibido: Diciembre 2014. **Aceptado:** Mayo 2015
Universidad Regional Autónoma de los Andes UNIANDES

social por lo cual apunta al uso del ajo de monte en la medicina y la gastronomía.

El ajo de monte es utilizado como especia aromática y como medicina natural popular para curar diversas enfermedades como circulación sanguínea, presión arterial, antiinflamatorio, energizante y sedante. En la comida típica el ajo de monte es utilizado como un aromatizante en las carnes de caza preparadas al carbón para bajar la intensidad de su sabor.

Tanto el ajo de monte como la *allium sphaerocephalon* (ajo de cabeza redonda) son plantas utilizadas en gastronomía por su aroma, que se percibe fundamentalmente en la raíz y hojas tiernas. La mayoría de sus sabores nutraceuticos (todos aquellos alimentos que se proclaman como poseedores de un efecto beneficioso sobre la salud humana), y su uso como condimento se atribuyen a sus compuestos solubles en agua como los órganos sulfurados, que son responsables del olor y los sabores típicos del ajo.

A decir de (Calero, 2010), en los últimos 12 años se ha cultivado el ajo de monte (*mansoa aliácea*) en la Amazonia del Perú y parcelas demostrativas en el Ecuador, en la Costa y Amazonia, como una estrategia sostenible de preservación de los bosques y el uso de condimentos silvestres y medicinales.

Se explota actualmente por parte de los nativos de las comunidades Tsáchilas, dándose a conocer esta práctica a los turistas que visitan estas comunidades. En el caso de Chiguilpe, el shamán Agustín Calazacon ha creado estrategias para evitar la extinción de estas plantas.

Uno de las principales motivaciones de esta investigación, es responder a las exigencias de la sociedad, y entregar resultados para beneficios de la comunidad, y de esta manera contribuir al desarrollo del país.

El presente trabajo tributa al cumplimiento de objetivo Número 7 del Plan Nacional del Ben Vivir (2013-2017), que plantea “Garantizar los derechos de la naturaleza y promover la sostenibilidad ambiental territorial y global”, el cual tiene como política asegurar la promoción, la vigencia y la plena exigibilidad de los derechos de la naturaleza, (SEMPLADES, 2013).

En este artículo se aborda la necesidad de aprovechar las bondades de la naturaleza, en especial del ajo del monte, y con ello elevar la cultura gastronómica y medicinal para el mejoramiento de la calidad de vida de los ecuatorianos.



Figura No. 1. Planta ajo de monte. Fuente: («Cultivo de las plantas medicinales»,2009)

DESARROLLO

GENERALIDADES DEL AJO DE MONTE

Descripción general de la planta

El ajo de monte es un arbusto de hojas perennes, que vive durante dos años o más, en general, florece y produce semillas más de una vez en su vida. Sus hojas no se caen a lo largo de un año, (Bustamante, Mario, 2001).

Es nativo de las selvas amazónicas y costas (de América), su nombre científico es *mansoa aliacea* y sus nombres comunes ajo de monte o sachá ajo.

En la amazonia se le conoce como “ajo falso” debido a su fuerte olor a ajo y al sabor de sus hojas cuando son picadas o machacadas. Sus hojas son utilizadas como condimento o especie debido a sus características organolépticas.

En la Costa el ajo de monte se conoce por su nombre común sha senco, o ajo de monte”. Los comuneros de los Tsáchilas utilizan sus hojas para las curaciones shamanicas y sus raíces como condimento en los alimentos tales como el ayampaco, maito, chiachiano, tilapias, asados, ahumados, guaño, costilla y guanta, (Bustamante, 2009)

Esta planta se la puede considerar como un arbusto semitrepador de aproximadamente 2,50 m. de altura si tienen algún tuturaje o guía. Tiene estipulas pequeñas (estructuras laminas que se forman en la hoja), aplanadas y cónicas, sus hojas son bifolioiladas (hojas ovaladas) con zarsillo trífico (cicatriz de zarcillo) como se muestra en la figura No 1. Las elípticas se miden entre 5 y 25 cm. de largo por 2 a 18 de ancho su ápice es agudo y obtuso, su base tiene forma de cuña.

Las inflorescencias son axiales y se presentan en racimos, la corola es tubular acampanada de 6 a 9 cm de largo, de color violeta, cáliz copular de 5 cm a 6 mm su fruto es en forma de capsula lineal de superficie lisa. El ajo de monte tiene hojas de color verde brillante y sus flores presentan un color blanco a violeta, por lo que se puede utilizar como planta ornamental, (Calero, 2010).

TAXONOMÍA DEL AJO DE MONTE

El ajo de monte se encuentra sobre todo en los bosques primarios de zonas tropicales, a continuación se detalla la taxonomía de la planta, uso gastronómico y medicinal.



Figura 2: Hojas del ajo de monte. Fuente: («Ajos sacha», s. f.)

Ajo Sacha		Distribución geográfica
Nombre Científico:	Mansoa alliacea (Lam.) A.H. Gentry	El ajo de monte se encuentra en estado silvestre en los bosques primarios secos o húmedos en las zonas de baja altitud Brasil, Ecuador, Costa Rica. Se distribuye a lo largo de las zonas amazónicas y no puede crecer en zonas inundadas o cercanas a cuerpos de agua como lagunas, vertientes, ríos, pantanos, etc. En Perú el ajo de monte se encuentra cerca de los ríos de la amazonia Napo, Padre Cocha, Llapacha. Además comparte su hábitat con el cedro (<i>cedrela adorata</i>), sangre de gallina (<i>virola sefibera</i>), uña de gato (<i>uncaria tomentosa</i>).
Reino:	Plantae	
Subreino:	Tracheobionta	
División:	Magnoliophyta	
Clase:	Magnoliopsida	
Subclase:	Asteridae	
Orden:	Scrophulariales	
Familia:	Bignoniaceae	
Tribu:	Bignonieae	
Género:	Mansoa	
Especie:	Mansoa alliacea	

Tabla No.1 Clasificación taxonómica ajo de monte. Fuente: («Mansoa alliacea», s. f.)

Composición química

El ajo de monte contiene algunos compuestos de azufre como la aliina y la alicina, los cuales son responsables del olor y sabor característico a los *alliumsphaerocephalon*, y en la comida típica Tsáchilas. Las hojas y las flores contienen los conocidos asteroides de acción antiinflamatoria y antibacteriana, beta sitosterol, estigmasterol, daucasterol y fucosterol. Otras sustancias químicas del ajo son carbohidratos, proteínas, alcaloides, flavonas, saponinas, sulfuro de dimetil, sulfuro de divinilo, vitamina C y E, que actúan como antioxidantes y como elementos funcionales tales como el selenio y el cromo, (Calero, 2010).

Cromo: este micro mineral aparece en el cuerpo en cantidades muy pequeñas, participa en el metabolismo del azúcar, por tanto para la utilización normal de la glucosa y para el crecimiento. Su actividad se lleva a cabo conjuntamente con otras sustancias que controlan el metabolismo de la insulina y de varias enzimas, con la formación de ácido Selenio, que es un micro mineral antioxidante que previene las reacciones excesivas de oxidación, y su acción se relaciona con la actividad de la vitamina E, (Calero, 2010).

Este mineral protege	Análítico	Unidades	Resultados
Ajo de monte raíces	Vitamina E (tocoferol)	mg/100g	9,69
Ajo de monte hojas maduras			4,99
Ajo de monte hojas tiernas			3,03
Ajo de monte raíces	Vitamina C (ácido ascórbico)	mg/100g	5,95
Ajo de monte hojas maduras			13,93
Ajo de monte hojas tiernas			13,61

Tabla 2. Muestra concentración de vitamina E y C en muestras de ajo de monte y bulbo
 Fuente: Villavicencio & Vásquez, 2009

Muestra	Análítico	Unidades	Resultados
Ajo de monte raíces	Vitamina E (tocoferol)	mg/kg	215,92
Ajo de monte hojas maduras			212,66
Ajo de monte hojas tiernas			218,31
Ajo de monte raíces	Vitamina C (ácido ascórbico)	mg/kg	5,2
Ajo de monte hojas maduras			8,63
Ajo de monte hojas tiernas			9,84

Tabla 3. Concentración de selenio y cromo en las muestras de ajo de monte
 Fuente: Villavicencio & Vásquez, 2009

CULTIVO DEL AJO DE MONTE

Su cultivo es posible en la región amazónica del Ecuador y Perú, en un rango de temperatura entre los 28° C y 32° C y una humedad relativa del 76%, el suelo debe ser preferentemente arcilloso y arenoso con abundante materia orgánica, su plantación debe coincidir con los meses lluviosos. En la Costa y la Amazonia es recomendable plantarlo durante los meses de noviembre y diciembre, la distancia entre planta y planta debe ser de 3x3 cm para que el ajo de monte pueda desarrollarse con normalidad. Se debe tener mucho cuidado de no plantarla cerca de los árboles de gran tamaño porque sus raíces son grandes y no permiten desarrollar con normalidad las plantas pequeñas.

La poda de estos arbustos debe realizarse con la finalidad de estimular un mayor número de rebrote y facilitar las cosechas al limitar la altura. El principal enemigo del ajo de monte son las hormigas. La propagación de ajo de monte se realiza mediante esquejes (tallo o cogollo que se separa de una planta para injertarlo en otra o para introducirlo en la tierra y que nazca otra nueva), se puede realizar con estacas de tallos y raíces entre los 5 y 8 cm de largo. La cosecha se realiza durante todo el año aprovechando las hojas, raíces, tallos y corteza para uso medicinal de los shamanes y gastrónomo por parte de las mujeres Tsáchilas, (Villavicencio & Vásquez, 2009)

Post cosecha del ajo de monte

En la post cosecha se pierde en la calidad y cantidad de la planta de los bosques secundarios, para lo cual es necesario analizar cuáles son los factores biológicos y ambientales que deterioran al ajo de monte y aplicar técnicas para mejor dicho proceso.

Entre los principales factores biológicos que provocan el deterioro del ajo de monte están el calentamiento global y la mano del hombre, ya que este extrae en su totalidad a la planta sin dejar semillas para la siguiente siembra, provocando la falta de esta planta para producciones e investigaciones futuras. Por otra parte los factores ambientales que inducen al deterioro de los vegetales son la temperatura y la humedad relativa, la presencia de etileno y el calor excesivo, (Bustamante, 2009).

A los componentes del ajo de monte se le atribuyen diferentes efectos positivos y beneficiarios para la medicina natural y la gastronomía. Los beneficios de la alicina de esta planta tienen sus efectos reales en la salud, como se puede observar en el siguiente cuadro:

Mejora la circulación sanguínea	Ejerce un efecto antibacteriano
Reduce la presión arterial y el colesterol	Combate hongos, bacterias y virus.
Actúa como antiinflamatorio.	Previene el cáncer cuando es consumido por tiempo prolongado

Tabla 4: Los beneficios del ajo de monte en la salud.
Fuente: Bustamante, 2001

Para que sea efectivo es aconsejable que el ajo de monte se consuma rápidamente una vez que ha sido machacado, lo que significa que al cocinar el ajo la alicina se destruye, pero este alimento no pierde sus efectos beneficiosos, ya que se forman otros dos compuestos con propiedades anticoagulantes y contra el colesterol: la adenosina y el ajoeno.

El ajo de monte con el abundante beta-sitosterol actual, que actúa como antioxidante, puede mejorar en varones los trastornos comunes como el agrandamiento de la próstata, la arterioesclerosis e incluso el cáncer. El beta-sitosterol en los hombres reduce la inflamación, anulando el volumen de orina residual y aumentando el flujo urinario. Este beneficio antioxidante ayuda a reducir el riesgo de padecer cáncer de próstata, además ayuda al restablecimiento del ADN al favorecer el nivel de enzimas antioxidantes y evita que el colesterol bueno (LDL) se oxide disminuyendo el riesgo de la arteriosclerosis.

Cáncer

Se ha observado que el beta-sitosterol genera beneficios en la prevención de algunos tipos de cáncer como el de mama, colon y próstata. El beta-sitosterol inhibe la proliferación e induce la apoptosis (muerte de las células cancerosas) en tumores sólidos de mama y colon, sin afectar a las células sanas. También existen estudios clínicos que han analizado la utilidad del beta-sitosterol en el tratamiento del cáncer de mama, en los que se pudo comprobar que esta sustancia mejoró la eficacia del tamoxifeno (fármaco de referencia en el tratamiento de este tipo de cáncer). En el ajo de monte, además, se encuentran proteínas, vitamina C y E, que se usan para crear

Recibido: Diciembre 2014. **Aceptado:** Mayo 2015

Universidad Regional Autónoma de los Andes UNIANDES

nuevas proteínas en el organismo, responsables de construir tejidos, como los de la masa muscular, y regular los fluidos del organismo, entre otras funciones, (Ríos, 2009).

Uso medicinal del ajo de monte en las tribus amazónicas

El ajo de monte tiene una larga tradición entre los shamanes de las diferentes comunas, sus hojas, tallos y raíces son maceradas con la cachiguo huanchaca (Aguardiente) para luego ser frotadas en el cuerpo y calmar diversos dolores. Su uso en la medicina es extenso, se utilizan sus tallos, raíces y hojas tanto en vía externa como interna.

Se ha comprobado que el ajo de monte es analgésico y tónico reconstituyente, se lo utiliza como medicina contra el reumatismo, tomando una maceración y aplicando las hojas sobre las partes afectadas. Se usa también contra la jaqueca, los dolores musculares y la artritis. Por vía interna, refuerza la inmunidad y alivia las afecciones del sistema respiratorio. Además, es un eficaz repelente de mosquitos.

Los curanderos atribuyen la propiedad de curar enfermedades físicas y psicológicas, pues cuando la planta se toma durante algunos días tiene efectos psíquicos sobre la persona, refuerza la voluntad, la autoestima y la capacidad de tomar decisiones, (Ríos, 2009).

ANALGÉSICO				
Antiinflamatorio del sistema articular y óseo (artritis, artrosis, reumatismo, etc.)	Antiarrítmico	Energizante	Sedante	Antioxidantes

Tabla 5: Enfermedades que previene el ajo monte, curaciones Shamánicas.
Fuente: Ríos, 2009

Como usos medicinales los shamanes recomiendan tomar 20 gotas 3 veces por día (preferentemente cada 8 horas) disueltas en $\frac{1}{4}$ de vaso de agua y en jugo o infusión cuando se trata de consumo interno. En el tratamiento externo se debe aplicar durante 8 días en los cuales no debe bañarse, debe mantener cubierta la parte que se está tratando para que funcione adecuadamente el tratamiento.

Precauciones

No administrar en mujeres embarazadas o dando de lactar. En casos de personas que padezcan úlcera gástrica, se ingiere el extracto mezclado con clara de huevo o gelatina.

Usos en la gastronomía

La cocina Tsáchila es comúnmente básica y rica en carbohidratos y proteínas, se lo consume en las comunidades antes de salir de caza, de pescar o recolectar sus alimentos, para soportar las largas caminatas.

En la antigüedad los ingredientes más consumidos eran el ajo de monte, chiliangua, la sal y la carne que cazaban, en las preparaciones de los asados lo utilizaban para condimentar. Las mujeres hoy en día aún consumen las hojas del sha senco, y los

tallos o palos de esta planta los utilizan como cucharas o herramientas para mecer las sopas.

El ajo de monte ayuda a mejorar el sabor magro que tienen los animales de caza, generado este por la excesiva cantidad de grasa que tienen. Los comuneros dejan desaguar la carne con el ajo por un día para bajar la intensidad del sabor, las mujeres tsáchilas comentan que esta planta es muy aromática (contiene los sabores de ajo, cebolla, pimientos incluso el comino) y sirve a las preparaciones como un saborizante sin necesidad de utilizar otros condimentos.

En tiempos pasados las mujeres Tsáchilas utilizaban esta planta para las diferentes preparaciones como: lucupi (sopa de verde), pandado (ayampaco), piyu-bilú (tamal), huasapaca (maito), mayon al carbón, malun ninpuga, sancocho, chiachano, maito de tilapia, asados y seco de gallina criolla.

SECO DE GUANTA PLATO TÍPICO DE LOS TSÁCHILAS		
PESO	INGREDIENTES	<p style="text-align: center;">PREPARACIÓN</p>  <p>Sellar la carne de guanta, realizar un refrito con la cebolla paiteña, ajo de monte, tomate de riñón.</p> <p>Incorporar el agua hasta que cubra la carne y dejar hervir hasta que la carne esta blanda.</p> <p>Agregamos la chicha y dejar hervir por 15 minutos rectificando con sal, chiliangua.</p> <p>Servir acompañado del arroz, yucas o verde asado.</p>
400 GR.	Carne de guanta	
200 GR	Cebolla paiteña	
300 GR.	Tomate riñón	
5 GR	Ajo de monte	
90 GR	Chicha de yuca	
C/N	Sal	
C/N	Achiote	
C/N	Chiliangua	
500 GR	Arroz cocinado	
OPCIONAL	Verde, yuca, maduro	

OBSERVACIONES: Este manjar se lo comenzó a elaborar con la llegada de los primeros colonos, los cuales lo hicieron conocido y apreciado, pero en la actualidad es prohibido para no atacar el ecosistema del país, pero la gente comenzó a domesticarlo y así a comercializarlo, se lo puede encontrar pequeños puestos que lo preparan tras el terminal terrestre pero solo en las noches y en la cercanías de las parroquias.

La preparación original consiste en sellar la carne y realizar un refrito conjuntamente con el verde rallado y el ajo de monte. Esta preparación se pone a cocinar hasta que la carne tome suavidad, se sirve con yuca cocinada o plátano asado.

Tabla 5: Plato típico. Fuente: (Gastronomíayrecetas, 2010)

CONCLUSIONES

El ajo del monte es una planta que tiene muchas propiedades que pueden ser aprovechadas tanto en la medicina como la gastronomía, pero aún no se hace valer su total beneficio en la Provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas, ni en las diferentes comunas de los Tsáchilas.

La región Costa cuenta con las condiciones climáticas, con el ciclo reproductivo del ajo de monte y tener disponibilidad de la planta, lo que se convierte en una ventaja para

crear invernaderos e incentivar a su producción apoyando así al turismo comunitario de las comunidades de los Tsáchilas.

Los gastrónomos deben incentivar el consumo del ajo de monte en las diferentes cocinas, tanto a nivel nacional como internacional, para aprovechar sus valores nutricionales y elevar así la cultura alimentaria en los clientes y pobladores.

Con los conocimientos obtenidos se trabaja para prevenir las diferentes patologías en adultos y adultos mayores de la comunidad Tsáchila.

REFERENCIAS

- Ajos sachá. (s. f.). Recuperado 28 de abril de 2015, a partir de http://www.yinyangperu.com/ajos_sacha.html
- Bustamante, M. (2009). *Plantas con propiedades, plaguicidas*. Honduras: Zamorano.
- Calero, A. (2010). Evaluación agroindustrial del ajo de monte. Recuperado a partir de <http://www.sobre-hierbas.com/Ajo-sacha.html>
- Combinaciones del basónimo de Ajo Sachá. (s. f.). Recuperado 12 de octubre de 2012, a partir de www.tropicos.org
- Cultivo de las plantas medicinales. (2009). Recuperado 27 de abril de 2015, a partir de <http://www.iiap.org.pe/Upload/Publicacion/CDinvestigacion/IIAP/IIAP2/Capitulo11-02.htm>
- Gastronomía y recetas. (2010). Seco de Guata. Recuperado 28 de abril de 2015, a partir de <https://gastronomiayrecetas.wordpress.com/2012/07/19/seco-de-guanta/>
- Inchaustegui, R. (s. f.). Sinonimia de Ajo Sachá. Recuperado 12 de octubre de 2012, a partir de www.tropicos.org
- Mansoa alliacea. (s. f.). Recuperado 28 de abril de 2015, a partir de http://es.wikipedia.org/wiki/Mansoa_alliacea
- Ríos, I. (2009). *Evaluación de la Toxicidad crónica del extracto liofilizado de las hojas de Ajo sachá mansoa alliacea de ratas albinas*. Perú: IMET-IPSS.
- SEMPLADES. (2013). Plan Nacional del Buen Vivir 2013 - 2017. Recuperado 27 de abril de 2015, a partir de <http://www.buenvivir.gob.ec/herramientas>
- Villavicencio, A., & Vásquez, O. (2009). *Guía técnica de cultivos INIAP ajo costos*. Quito