

Albahaca

Nombre científico: *Ocimum basilicum* L.
Albahaca, Basil, Basilic, Basilico, Basilikum



ORIGEN

Originaria del sur de Asia, llegó a Europa en el siglo VI a través de la India y de Irán. En la India la cultivaban a la entrada de los templos porque la consideraban una planta sagrada, que agradaba a los dioses. Griegos y romanos consideraron a esta hierba protectora de los enamorados y también la hierba santa con que se honraba a los muertos.

En Egipto fue utilizada como uno de los componentes del bálsamo usado para la momificación. Apicio, gastrónomo romano del año 25 A.C. (App.), probable autor de los Diez libros de cocina, la introdujo en una receta con las arvejas. Su nombre deriva del griego basilicón que quiere decir real.

CARACTERÍSTICAS Y COMPUESTOS

Características

Planta herbácea perenne de la familia de las Labiadas, de 50 a 60 cm de altura y frondoso follaje formado por hojas algo cóncavas de color verde claro brillante y muy fragantes. De tallos frágiles y flores pequeñas, de color blanco, lila o morado agrupadas en inflorescencias terminales que se abren durante el verano y principios de otoño. Existen diferentes variedades botánicas, siendo la más utilizada en Chile. Están también la morada, la con aroma a limón y la de hojas pequeñas, o griega, la que paradójicamente es de origen chileno y prácticamente es desconocida en nuestro país.

Compuestos

Rica en aceites esenciales, tanino, sales minerales, vitaminas y saponinas.

CUIDADOS

Se adapta en todo tipo de suelos de buen drenaje, de preferencia a pleno sol, desarrollándose aceptablemente en semisombra. Altos requerimientos de temperatura pues muere con las heladas. Se presta bien para su cultivo en huertos y macetas.

Se transplanta a terreno definitivo entre octubre y diciembre, efectuando la plantación preferentemente en las tardes, por su gran susceptibilidad a la deshidratación.

Cuando la planta tiene unos 30 cm de altura se pueden cortar sus hojas más antiguas, cuidando de no dañar las demás que son muy sensibles al daño mecánico. El período de cosecha se extiende entre diciembre y abril, siendo el instante ideal cuando reina el sol fuerte del mediodía ya que a esa hora los aceites esenciales y su perfume están en su momento culminante.

PRINCIPALES USOS

Culinario

Es uno de los condimentos preferidos de la cocina mediterránea y en especial del recetario italiano. Ideal para usar en la preparación de ensaladas, pizzas, salsas y aliños, y para condimentar sopas, guisos, pastas y carnes blancas (aves y pescados). La hoja fresca no acepta cocciones ni cortes con cuchillos o tijeras, porque se oscurece. Se la debe cortar con los dedos. Es la base del pesto genovés. Para salsas es mejor trabajarla con mortero. Combina bien con el ajo y el aceite de oliva. Realza el sabor de tomates, berenjenas, ajíes,

papas y arroz. Se puede congelar o guardar sus hojas secas y picadas, pero en ambos casos pierde mucho el sabor.

Medicinal

Uso interno
Sus aceites esenciales, tanino, sales minerales y vitaminas la convierten en un buen digestivo, por lo que funciona como desinflamatorio intestinal evitando espasmos gástricos y siendo muy útil en los casos de gastritis o de hernia de hiato. También alivia la sensación de vómitos o malestar intestinal. Estimulante digestivo y láctico pues la

esencia de la planta abre el apetito y estimula la producción de leche en las mujeres lactantes.

Refuerza el sistema nervioso y tranquiliza sus manifestaciones adversas en el estómago.

Uso externo

Usar enjuagues para problemas en la boca como inflamaciones, llagas o mal aliento.

Hacer masajes, utilizando el aceite esencial, para quistes de ovario. Como tónico capilar, para fortalecer el cabello y contribuir a preservarlo de la caída.



Místico

Llamada además Hierba de la bruja, se le suponen virtudes mágicas, varias relacionadas con el amor. Predice si la pareja es promiscua e infiel. También, espolvoreada sobre la persona amada, asegura su fidelidad.

Aromático

En macetas, cerca de las ventanas repele moscas. Sus hojas e inflorescencias frescas se utilizan en perfumería.