

ALBAHACA

Ocimum basilicum



Una de las primeras plantas introducidas por los españoles en el Nuevo Mundo, cuenta con más de 150 especies y numerosas variedades. Pertenece a la familia de las lamiáceas, en la que se agrupan la hierba buena, el orégano, el romero, el tomillo y otras hierbas aromáticas.

Cultivo y manejo

Aunque es considerada una planta anual, en condiciones adecuadas puede ser perenne, por la espontánea germinación de sus semillas. Precisa de suelos ricos y con buen drenaje. Crece bien a pleno sol o en semisombra.

Se reproduce por semillas que tardan en germinar alrededor de una semana, pero también por gajos o esquejes. La siembra puede ser directa o por trasplante. La cosecha deberá comenzar aproximadamente tres meses después.

Propiedades

Mejora la digestión, evita los vómitos, los gases y la flatulencia. Por sus propiedades antibacterianas es un excelente remedio para el mal aliento. También se emplea como sedante, diurético y para estimular la producción de leche materna. El jugo de sus hojas cuando se aplica externamente repele los insectos, a la vez que alivia el dolor producido por sus picaduras.

Usos culinarios

Para muchos la albahaca es la reina de las plantas aromáticas porque es imprescindible para gran cantidad de recetas, particularmente de la cocina italiana. Se ingiere fresca en jugos y ensaladas de hortalizas o como ingrediente de salsas, cremas, pistos de vegetales y guisos de carnes.

• Pesto a la cubana

½ taza de hojas de albahaca

¼ taza de maní o ajonjolí tostado

2 dientes de ajo

¼ taza de queso rallado

½ taza de aceite

Sal al gusto

Lavar las hojas de albahaca e introducirlas en una licuadora junto a los demás ingredientes. Mezclar hasta lograr una pasta homogénea. Esta salsa se puede refrigerar y consumir con vegetales, pastas, galletas, papas...

• Ratatouille

½ mazo de albahaca

1 berenjena mediana

2 pimientos

2 calabacines

3 tomates

2 cucharadas de aceite

6 dientes de ajo

2 cebollas medianas

Sal al gusto

Lavar y cortar los vegetales en dados. Sumergir la berenjena en agua con sal por media hora. En un recipiente de fondo ancho verter el aceite, el ajo y la cebolla trinchados. Incorporar los vegetales, la albahaca y la sal. Cocer hasta que ablanden.



Proyecto agroecológico Finca Marta
Caimito, Artemisa, Cuba
e-mail: mgahonam@enet.cu