La Albahaca, en la huerta y en la cocina

Texto: Rosa Barasoain
Fotografías: Fernando López

Conocida desde hace más de 4.000 años la albahaca es una planta muy simbólica a la que acompañan leyendas muy contradictorias. Como planta medicinal y alimento se le atribuyen muchas propiedades, a la vez que por su aroma y sabor es el emblema de la buena cocina mediterránea. En la huerta se convierte en protectora de cultivos, repele insectos molestos, sus flores son muy melíferas, y tenemos con ella una excelente compañía para el tomate y el pepino, a los que ayuda a mejorar en lozanía y a dar mejores frutos porque atrae a cantidad de insectos polinizadores

a albahaca, (Ocimum basilicum) es originaria de la India, donde se la considera una hierba sagrada. Su nombre puede proceder del griego basilikon (real, regio), por ser una planta consagrada a los reyes. Sobre esta planta se conservan leyendas y costumbres no sólo diversas sino incluso contradictorias, tal vez porque al ser una planta sagrada para las religiones primitivas (en las que se la representa como madre del hombre, al que acompaña en la vida y en el tránsito hacia otra vida), en las religiones posteriores —basadas en el concepto del bien y del mal—, pasó a ser para unos la más beneficiosa y para otros la más dañina, incluso maligna en el medievo.

En la localidad donde nací existía la curiosa costumbre de que en las fiestas de agosto los hombres de cualquier edad, pero generalmente hortelanos o relacionados con las labores agrícolas, salían por la mañana con unas ramitas de albahaca fresca asomando del bolsillo de la tradicional camisa blanca de fiesta. Ignoro el origen de esta costumbre, pero sin duda aportaba alegría y frescura.

Medicina, alimento y alta cocina

Todo buen cocinero o cocinera que se precie sabe que la albahaca es una de las grandes hierbas culinarias, con un sabor único que se acentúa al cocinarla. Su aceite esencial contiene estragol, que está presente también en el estragón, si bien ambas hierbas son bastante diferentes.





La albahaca es una buena compañía para el tomate

Desde el punto de vista nutricional la albahaca contiene todos los minerales y vitamina B.

Planta emblemática de la cocina italiana, de la cocina provenzal y en general de la excelente cocina mediterránea, la albahaca está catalogada como una aromática muy apreciada en perfumería y con unas propiedades medicinales tan amplias que casi podemos hablar de una panacea, pues se considera que es aperitiva, digestiva, diurética, antiespasmódica, estomacal, sedante, galactóloga, carminativa, antitusiva, estimulante, antibacteriana, antiinflamatoria, refuerza el sistema inmunitario...

De Italia nos llegó la buena costumbre de combinarla con queso o con pasta, como la famosa receta al pesto. Mejora los platos de pescado y de pollo y es deliciosa con tomates crudos (en ensalada, en bocadillos) y en guisos. Es también excelente con platos de huevos y setas.

Podemos conservarla todo el año secándola a la sombra o en un secador solar y después guardándola en un tarro hermético. Mariano Bueno, en su libro *El Huerto Familiar Ecológico* nos aporta un truco muy práctico: rellenar cubiteras con hojas frescas bien prensadas y guardarlas inmediatamente en el congelador. Al descongelar los cubitos, en la cantidad que necesitemos en ese momento, tendremos la planta con casi todas sus propiedades y lista para picarla y añadirla a nuestros platos o infusiones.

Anual o arbusto perenne

La albahaca es una planta anual que puede ser también perenne como arbusto, de 30-60cm de altura, con variedades de aroma alimonado que sólo crecen de 15 a 30cm. Sus flores son blancas. Se multiplica por semillas. De la albahaca, también llamada albahaca de limón, hierba real o basílico, identificada botánicamente como *Ocimun basilicum L.* hay más de 60 variedades más o menos registradas. Las verdes, entre las que se encuentran las de hoja fina y las de hoja ancha e incluso las llamadas de hoja de lechuga, la rizada, la violeta, etc. Es una planta alógama, de ahí la gran variedad según el lugar y el período en el que se reproduce. Dependerá de la variedad elegida la cantidad y calidad de sus aceites esenciales.

Cómo se cultiva

La albahaca es de cultivo fácil y poco problemático en climas templados, pero no tolera las heladas. En los climas más fríos es habitual cultivarla en invernadero o en macetas y durante el verano colocarla cerca de puertas y ventanas para ahuyentar a las moscas, perfumar, y también para ir cogiendo hojas o ramitas para la cocina.

Le gusta una tierra limpia de hierbas, rica en humus y con una humedad regular, pero sin encharcamientos. Necesita sol y luz, así como protegerla del viento y del frío.

Se puede sembrar en semillero a partir de febrero-marzo en las zonas más cálidas –a partir de abril en las zonas templadas y frías– y repicarla tres semanas después. Pero Gertrud Franck resalta que esta planta es mejor sembrarla

Salsa pesto

Es un clásico de la cocina italiana y provenzal:

Necesitamos 1 taza de piñones, 1/2 taza de queso parmesano rallado; 3 o 4 dientes de ajo, 1 ramillete de albahaca; 2 cucharadas de aceite; sal.

Picar cuidadosamente los piñones y la albahaca y machacar los dientes de ajo pelados. Mezclarlo todo, añadir una pizca de sal y ponerlo con el aceite de oliva, hasta obtener una mezcla untuosa. Por último, añadir el parmesano y mezclarlo todo concienzudamente. Esta salsa generalmente acompaña a los platos de pasta.

Una variante del País Valencià: 3 ramitas de albahaca, 4 ajos, 7 nueces o su equivalente en piñones, y 1 litro de aceite de oliva virgen. Lo picamos todo finamente y se pone a macerar en el aceite durante al menos una semana.

directamente, pues al repicarla tiende a subir a flor enseguida, perdiendo su aroma y sustancias. Al ser una planta sensible al frío recomienda sembrarla cuando empiece el calor, en mayo, con plantas tardías como el pepino, el calabacín y el hinojo. Añadiremos un puñado de compost a la tierra y la regaremos con purin de ortigas.

Durante el verano la regaremos regularmente, pero siempre al pie. Cuidar que mientras sea pequeña no se la coman las babosas o los caracoles y que no la ahoguen las hierbas. Si por el clima o las temperaturas (calor y lluvia) se dan problemas de roya o de mildiu la trataremos preventivamente con caldo bordelés cuando todavía es pequeña, para evitar azulear las hojas que vamos a consumir.

El marco de siembra directa o de plantación suele oscilar según las variedades, aunque lo más normal es colocarla de 25 a 40cm unas de otras en todas direcciones para que se desarrolle como arbusto. Es muy buena compañía para el tomate y el pepino, éste con la albahaca adquirirá un verde más intenso y mayor lozanía en las hojas.

Podemos sembrar directamente varias semillas en una maceta de 14cm de diámetro, esto permite tener enseguida una buena brotación, pero si queremos que nos dure hay que ir arrancando los tallos más pequeños, cuando tienen apenas 10cm e ir consumiéndolos, dejando sólo uno que se desarrollará como arbusto.

Para que se desarrolle al máximo –tanto si la cultivamos en maceta como en tierra– consideraremos el pie de la albahaca como un pequeño arbusto y le haremos la primera poda cuando el tallo principal quiera ponerse a florecer, por encima del tercer arranque de tallos opuestos. Cuando los seis tallos así formados comiencen también a florecer, los cortaremos por encima del segundo arranque de tallos opuestos. Luego cortaremos siempre por encima de los dos arranques, cortando también todas las ramitas que se cruzan hacia el interior, con el fin de airear este "pequeño arbusto". Esta manera de cortar y de cosechar ramitas nos dará un máximo de hojas sanas y saludables listas para su consumo. \blacksquare