

LO VERDE EN CASA

La albahaca, planta aromática, de amplio uso en la cocina nacional e internacional, posee, además, repercusiones en las culturas de los diferentes continentes, formando parte de imaginarios populares tales como leyendas y tradiciones, algunos de ellos contradictorios según la región en cuestión. Esta planta de fácil cultivo en nuestro clima tropical, constituye un aliado no despreciable para aderezar platos de nuestra cocina hogareña por lo que su cultivo en casa puede ayudarnos a dar mejor sabor, presencia y variedad a nuestro menú.

O*cimum basilicum* denominada vulgarmente como **albahaca** o **alhábega**, es una hierba aromática anual de la familia de las lamiáceas nativa de Irán, India y otras regiones tropicales de Asia, que lleva siendo cultivada varios milenios. Se reportan un total de nueve variedades de esta planta.

Etimología

Ocimum: nombre genérico que deriva del griego antiguo okimo usado por Teofrasto y Dioscórides para referirse a la hierba aromática.

basilicum: epíteto latino de basilicum, con origen en el griego antiguo basilikon (python) (“planta real, majestuoso”), a partir de basileus “rey”.

Características

La albahaca es una hierba anual, cultivada como perenne en climas tropicales, de crecimiento bajo (entre 30 y 130 cm), con hojas opuestas de un verde lustroso, ovales u ovadas, dentadas y de textura sedosa, que miden de 3 a 11 cm de longitud por 1 a 6 cm de anchura. Emite espigas florales terminales, con flores tubulares de color blanco o violáceo las cuales, a diferencia de las del resto de la familia, tienen los cuatro estambres y el pistilo apoyados sobre el labio inferior de la corola. Tras la polinización entomófila, la corola se

La albahaca

desprende y se desarrollan cuatro aquenios redondos en el interior del cáliz bilabiado.

Cultivo

Esta planta es muy sensible a las heladas. Se cultiva únicamente por semillas, que se pueden sembrar en semilleros o macetas en un invernadero a principios o mediados de la primavera. Requiere una posición soleada, aunque en climas de veranos muy calurosos agradece algo de sombra y suelos fértiles, permeables y húmedos.

La albahaca en la gastronomía

La mayoría de las diferentes variedades de albahaca cultivadas en muchas regiones de Asia tienen un sabor parecido al clavo (*Eugenia caryophyllata*), que es generalmente más fuerte que el de las variedades europeas.

También es frecuentemente usada en la cocina mediterránea; se puede consumir fresca o seca para aderezar ensaladas, sopas de verduras, salsas para acompañar platos de pasta —la famosa salsa italiana de pesto la lleva como ingrediente principal—, como guisos de todo tipo de carnes.

La hierba fresca se puede mantener en el frigorífico durante cor-

tos periodos de tiempo guardada en una bolsa de plástico o durante periodos más largos en el congelador, si se la escalda rápidamente en agua hirviendo. También se pueden mantener las hojas frescas en un tarro con una pizca de sal y cubiertas con aceite de oliva. Otra forma de conservarlas es liarlas en papel de cocina ligeramente húmedo y después volver a liarlas en papel de aluminio. Para que no se apelmacen en el momento de picarlas, se deben lavar antes de guardarlas en el frigorífico. En el momento de utilizarlas, se sacan del frigorífico y se pican; de esa manera no se apelmazarán.

Entre las elaboraciones culinarias más características en las que interviene la albahaca como ingrediente figuran “Parmigiana di melanzane (Berenjenas a la parmesana)”, “Patatas Cajún”, “Pasta (o pizza) con tomate y albahaca”, “Pollo a la vietnamita”, “Pastel chileno de choclo” o “Curry Thai”, así como todas aquellas recetas en las que interviene la salsa Pesto, originaria de Liguria, cuyo ingrediente fundamental es esta hierba aromática. En el Reino Unido la albahaca interviene en la mezcla tradicional para elaborar salchichas.

Tulasí

La especie *Ocimum tenuiflorum*, estrechamente relacionada con la albahaca, es una hierba sa-grada en la India, donde se llama

tulasí o *tulsi*. Esta planta tiene implicaciones religiosas en muchas tradiciones hinduistas (visnuístas y krisnaístas), ya que se considera la personificación de la diosa Tulasí. Según las escrituras sagradas hinduistas, esta planta divina es muy querida por el dios Visnú.

Aunque no es muy utilizada culinariamente en la India, el *Áiurveda* recomienda sus hojas para preparar un té como remedio de resfriados.

Es un ingrediente muy común en la cocina tailandesa, vietnamita y china, por su fuerte sabor parecido al anís (*Pimpinella anisum*); se usa para condimentar el curry y las verduras salteadas.

Aspectos culturales de la albahaca

La planta ha sido frecuentemente considerada como venenosa, en tanto algunas leyendas africanas afirman que protege de los escorpiones. Mientras que ciertas tradiciones europeas aseveran que es un símbolo de Satanás, en lugares como la India es sumamente reverenciada. Por otra parte, en la antigua Grecia representaba el odio, la desgracia y la pobreza, pero en la actualidad en Italia es un símbolo de amor.

Actualmente es considerada por la Iglesia ortodoxa griega una planta santa ya que, según la tradición, el olor de la albahaca guió a Santa Helena hasta encontrar la Santa Cruz.

En la localidad ciudadrealeña de Bolaños de Calatrava (España), la albahaca es símbolo de sus fiestas patronales, que reciben también el nombre de Fiestas de la Albahaca. La gente cultiva esta planta durante todo el verano para, llegado el mes de septiembre, llevarla como ofrenda al Cristo de la Columna, patrón de Bolaños. Durante el mes de septiembre se puede notar el olor de esta aromática planta que engalana las calles, patios y casas de Bolaños.

Además, el día del patrón, el 14 de septiembre, durante la procesión del Santísimo. Cristo de la Columna, la gente arroja albahaca picada como ofrenda al paso del Cristo. Todo esto hace que al Cristo se le conozca también con el sobrenombre de Cristo de la Albahaca.

En la localidad valenciana de Bétera se cultivan ejemplares de más de dos metros de altura y de entre 2,5 y 4 metros de anchura para la ofrenda dedicada a la Virgen de la Asunción, en la tradicional fiesta de Les Alfàbegues. La técnica empleada para conseguir dicha magnitud se mantiene en secreto.

En España, en la Región de Murcia y en la provincia de Alicante se denomina habitualmente «alhábega» a la albahaca y se utiliza contra los mosquitos.

En algunas culturas caribeñas se la considera con poderes naturales que ahuyentan las malas influencias espirituales (espíritus oscuros) y atraen las corrientes positivas de los espíritus de luz. En Cuba es muy usada en sesiones espiritistas y es costumbre pasar un ramo fresco por la cabeza y el cuerpo del médium. Entre espiritistas y médiums, la albahaca es la hierba más recomendada para los creyentes.

En este aspecto, en ciertas regiones del centro de México, la albahaca es utilizada para atraer la fortuna, colocando una maceta con la hierba en la puerta o en alguna ventana de una tienda o negocio; el desarrollo de la planta es signo de la bonanza del negocio, pues demuestra lo cuidadoso que es el dueño tanto del negocio, como de la planta.

Aspectos médicos

El aceite esencial de albahaca es rico en estragol (1-alil-4-metoxibenceno), un potente carcinógeno (para hepatomas) y genotóxico natural, en ratones y ratas. En septiembre de 2001 el Comité Científi-

co de la Unión Europea emitió una opinión que recomienda reducir la exposición y restringir el uso del estragol, sin poderse establecer un límite seguro para la exposición a esta toxina de acción lenta (no hay indicios de ninguna toxicidad aguda o subaguda). No se ha determinado directamente la carcinogenicidad ni la teratogenicidad de la albahaca en la dieta humana. Parece razonable desaconsejarla explícitamente a las mujeres en edad fértil y embarazadas.

Taxonomía

Ocimum basilicum fue descrita por Carlos Linneo y publicado en 1753 en *Species Plantarum* (2: 597).

