

ALBAHACA PURPURA

"Ocimum Basilicum Familia: Labiadas"



Descripción

Planta anual ó vivaz cultivada como anual de 30 a 50 cm. de altura. Hojas anchas jugosas y aromáticas, ovales-lanceoladas, de 3 a 5 cm. de longitud. Despide un agradable olor a limón y, salvo en la punta de las ramas carece de pelos. Esta variedad en tiene la particularidad de su color casi morado.

Calendario de siembra



Zonas frías



Zonas calientes

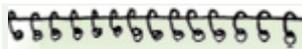
ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC



Marco de Plantación

30 cm

50 cm



Distancia entre plantas 30 cm.

Distancia entre líneas o surcos 50 cm.

Apta para cultivar en maceta mínimo de ancho 10 cm, largo 10 cm y alto 10 cm.



Maceta min

10 x 10 x 10



Suelo



Poco exigente

Abono



Exigencia Media

Luz



sol y sombra

Riego



Exigencia media

Recolección

Se debe recoger tierna y comerla cruda o apenas cocinada, porque pierde mucho aroma. Se puede secar en ramilletes a la sombra, colgados con las hojas hacia abajo. Luego moler ó pasar por la trituradora y guardar en frascos bien tapados para el invierno. Para secar, se cosecha la albahaca poco antes de florecer, que es cuando tiene mayor concentración de aceites aromáticos.

→ Temperatura

→ Entre 10 °C y 35 °C, siendo una temperatura óptima de 15 a 25 °C.

|



 Aceptable

 Óptima

→ Nutrición

Usos culinarios

Es una de las plantas aromáticas mas preciosas en la cocina, tiene un gusto dulce, es fragante y parece mas fuerte cuando, en verano, el sol aumenta su intensidad. La albahaca es buena no solo con tomates (exquisita combinación) sino tambien con pimientos morrones, berenjenas y calabacines, con pollo, huevos y bistec. Se añade a los platos al final, ya que no se debe cocer y ademas se puede congelar. Con cuidados y el calor adecuado, puede aguantar con hojas en interiores hasta mediados de invierno, todo un lujo para los que prefieren hojas frescas.

Composición Nutricional

→ Salud



Elimina el agotamiento causado por el estrés, revitaliza y favorece la memoria. Activa las funciones intestinales, afecciones de las vías respiratorias, afecciones renales, y ayuda a calmar el dolor de cabeza. Disminuye la flatulencia, es digestiva, y sus propiedades antisépticas combaten el acné. Tiene un ligero efecto sedante, y es un buen remedio contra el insomnio.

→ Los consejos del abuelo ★★★

Se desmochan las puntas de las ramas cuando empiecen a formarse los capullos florales para favorecer el crecimiento arbustivo, es decir, un crecimiento tupido. Se seca después de su floración, por lo que conviene cortar las flores apenas aparecen, de esta manera se las puede utilizar hasta dos años.