

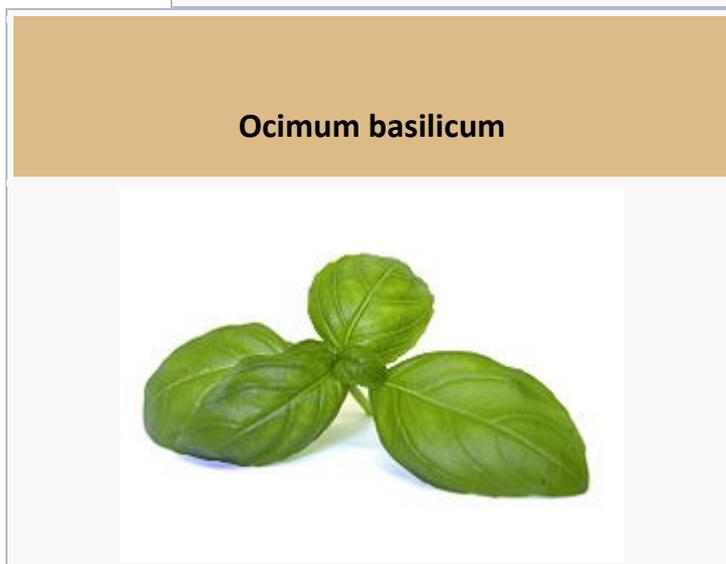


HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

Ocimum basilicum



Taxonomía	
Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Subclase:	Asteridae
Orden:	Lamiales
Familia:	Lamiaceae
Subfamilia:	Nepetoideae
Tribu:	Ocimeae
Género:	<i>Ocimum</i>
Especie:	<i>Ocimum basilicum</i> L., 1753
subspecies	
	<ul style="list-style-type: none">• <i>O. b. var. purpurascens</i>• <i>O. b. var. minimum</i>



Valor nutricional por cada 100 g	
Energía 22 kcal 94 kJ	
Carbohidratos	2.65 g
• Azúcares	0.30 g
• Fibra alimentaria	1.6 g
Grasas	0.64 g
Proteínas	3.15 g
Agua	92.06 g
Retinol (vit. A)	264 µg (29%)
• β-caroteno	3142 µg (29%)
Tiamina (vit. B ₁)	0.034 mg (3%)
Riboflavina (vit. B ₂)	0.076 mg (5%)
Niacina (vit. B ₃)	0.902 mg (6%)
Ácido pantoténico (vit. B ₅)	0.209 mg (4%)
Vitamina B ₆	0.155 mg (12%)
Vitamina C	18.0 mg (30%)
Vitamina E	0.80 mg (5%)
Vitamina K	414.8 µg (395%)
Calcio	177 mg (18%)
Cobre	0.385 mg (0%)
Hierro	3.17 mg (25%)

Magnesio	64 mg (17%)
Manganeso	1.148 mg (57%)
Fósforo	56 mg (8%)
Potasio	295 mg (6%)
Sodio	4 mg (0%)
Zinc	0.81 mg (8%)

% de la cantidad diaria recomendada para adultos.

Fuente: Base de datos de nutrientes de USDA.

Ocimum basilicum es una **hierba** aromática anual de la familia de las **lamiáceas** nativa de las regiones tropicales de **África Central** y el **sudeste asiático**, que se cultiva desde hace milenios.¹ Es una planta tierna y se utiliza en cocinas de todo el mundo. Hay muchas variedades de *Ocimum basilicum*, así como varias especies relacionadas. El tipo que se usa comúnmente para dar sabor se llama popularmente **hierba real**, **albahaca**, **basílico**² o **alhábega**, a diferencia de la variedad tailandesa (***Ocimum basilicum* var. *thyrsoiflora***), ***Ocimum* × *citriodorum*** y el **tulsí**. Las variedades más comunes de *Ocimum basilicum* son cultivos anuales, pero algunas son perennes en climas cálidos y tropicales, como algunos híbridos.



Ocimum basilicum var. 'Horapha'



Detalle de la flor

Etimología

El nombre del género *Ocimum* proviene de la palabra griega *ókimon*, que significa labio perfumado u oloroso, por el olor de sus hojas. El epíteto *basilicum* procede de *basilikon* o *basiléus* que significa real o regio.³ En cuanto al arabismo albahaca o albaca proviene de la palabra (الحبق, al-habaqa), formada de la partícula ال (al = el o la) y la palabra حبق (habaqa), nombre que les daban los árabes a las plantas aromáticas usadas en la cocina y medicina.

Por su parte, la palabra **basílico** viene del latín *basilius*, y el griego βασιλικόν φυτόν (*basilikón phutón*), que significa "planta real", posiblemente porque se creía que la planta se había utilizado en la producción de perfumes reales.⁴

Descripción

Ocimum basilicum 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 desprende y se desarrollan cuatro **núculas** redondeadas en el interior del **cáliz** bilabiado.

Usos y cultivo

Esta planta es muy sensible a las heladas. Se cultiva por **semillas** y esquejes, 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.¹

Uso culinario

La mayoría de las diferentes variedades de albahaca cultivadas en muchas regiones de **Asia** tienen un sabor parecido al clavo de olor (*Syzygium aromaticum*) o al **anís**, 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 tanto 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. 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, humita chilena 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.

Toxicidad

El aceite esencial de *Ocimum basilicum* es rico en **estragol** (1-alil-4-metoxibenceno), un potente **carcinógeno** y **genotóxico** natural, en ratones y ratas. En septiembre de 2001, el Comité Científico 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).⁵ No se ha determinado directamente la carcinogenicidad ni la teratogenicidad del *Ocimum basilicum* en la dieta humana. Parece razonable desaconsejarla explícitamente a las mujeres en edad fértil y embarazadas.

Para otros usos medicinales, ver: **Plantas medicinales**.

Taxonomía

Ocimum basilicum fue descrita por [Carlos Linneo](#) y publicado en 1753 en *Species Plantarum* (2: 597).⁶

Etimología

Ocimum: nombre genérico que deriva del [griego antiguo](#) *okimo* usado por [Teofrasto](#) y [Dioscórides](#) para referirse a la hierba aromática.⁷

basilicum: [epíteto latino](#) de *basilicum*, con origen en el [griego antiguo](#) *basilikon* (python) ("planta real, majestuoso"), a partir de *basileus* "rey".



Detalle de flores.

En la cultura popular

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.



Vista de la planta

Actualmente es considerada por la [Iglesia ortodoxa griega](#) una planta santa ya que, según la tradición, el olor de la albahaca guio a [Santa Helena](#) hasta encontrar la [Santa Cruz](#).⁹¹⁰

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 Stmo. 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](#)¹¹ y en la [provincia de Alicante](#)¹² 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.

Nombres comunes

- En México: albacar, albacar corriente, albacar hembra, albacar macho albahaca, albahaca blanca, albahaca corriente, albahaca de castilla, albahaca de la tierra, albahaca morada, albahaca arribeño, orégano.¹³
- En Filipinas: locoloco, solasi.¹⁴
- En Costa Rica: Basil.³