

Cómo sembrar albahaca

Disfruta de esta hierba fresca para cocinar o para hacer cualquier infusión durante todo el año.
Aprende las formas más sencillas de cultivarla y disfrutarla en cualquier momento.

La albahaca es una de las hierbas aromáticas más sencillas de cultivar, además de que nos aporta grandes beneficios.

Hacerla crecer puede ser muy gratificante ya que no sólo nos permite aprovechar las propiedades medicinales que ofrece, sino que al mismo tiempo seremos capaces de disfrutar de su inigualable sabor y aroma en una gran variedad de recetas culinarias.

Si uno de tus propósitos es iniciar tu propio huerto, el cultivo de la albahaca se vuelve una alternativa ideal. Encontrarás que es muy sencillo hacerla crecer y no requiere de mucho espacio. Además, su aspecto es agradable a la vista, por lo que realzará sin duda el sitio donde la coloques, ya sea en tu casa, oficina o en tu mismo jardín. Por si fuera poco, la albahaca también tiene la propiedad de ahuyentar mosquitos, polillas y muchos otros insectos molestos y nocivos.

Existe una gran diversidad de variedades de albahaca, cada cual con sabor y aroma únicos. Trata de conocer tantas como puedas y anímate a cultivar las que más te llamen la atención. ¡No esperes más!

¿SABÍAS QUÉ?

En la India, la albahaca se cultiva frecuentemente cerca de los templos y los hogares, donde se usa como desinfectante y refrescante del aire.

Principales propiedades de la albahaca.

Entre los múltiples beneficios que tiene esta hierba aromática podemos mencionar los siguientes:

- Su consumo ayuda a aliviar los gases intestinales, los dolores de estómago, las flatulencias y las indigestiones, ya que contiene sustancias que inhiben los efectos de aquellas enzimas que provocan inflamaciones en el sistema digestivo.
- Así mismo, promueve el buen funcionamiento intestinal.

- Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a combatir infecciones en el organismo.
- Es revitalizante. Sirve para combatir tanto el agotamiento como la fatiga física y mental.
- Calma la tos.
- Posee propiedades antibióticas y elimina un amplio espectro de bacterias de diferentes especies.
- Reduce la oxidación del colesterol en el torrente sanguíneo, esto debido a sus compuestos antioxidantes.
- Ayuda a disminuir la fiebre ocasionada por ciertas infecciones.
- Relaja el sistema nervioso y purifica el organismo.
- Combate el estrés y es una excelente alternativa para disminuir la ansiedad y combatir el insomnio.
- Es una buena alternativa para limpiar los dientes.
- Es un analgésico eficaz. Puede usarse para disminuir el dolor de cabeza.
- Reduce la inflamación.
- Ahuyenta mosquitos, polillas, pulgones y otras plagas de insectos.

¿SABÍAS QUÉ?

En ciertas partes de África se considera que la albahaca es un poderoso protector contra los escorpiones.

Características principales.

La albahaca, *Ocimum basilicum*, es una hierba aromática de la familia de las lamiáceas. Tiene color verde intenso, con hojas dentadas de textura sedosa.

Se trata de una planta anual. No obstante, es muy sensible a las heladas, por lo que prefiere los climas tropicales.

Es originaria de Irán, India, Pakistán y otras regiones de Asia, aunque es famosa por ser el ingrediente principal de la salsa italiana *pesto*.

De igual modo, gracias a su intenso aroma y color, es uno de los ingredientes predilectos para realzar el sabor de una infinidad de platillos, además de que es muy saludable y brinda muchos beneficios al ser humano.

Su sabor y aroma dependen de la variedad y de su frescura. Una misma planta de albahaca tiene un sabor muy distinto si se consume fresca a si se consume ya seca.

Así, podemos nombrar sólo algunas de las variedades más comunes:

- Albahaca genovesa, la más común. Su sabor combina muy bien con el jitomate, por lo que se ha vuelto el ingrediente principal en una gran diversidad de salsas, entre ellas la *pesto* italiana.
- Albahaca tailandesa. Presenta hojas más pequeñas y delgadas. Tiene un intenso aroma a clavo, con algunos toques de menta y cítricos. Combina mejor con el cacahuete, los sabores picantes y muy condimentados, y el pescado.
- Albahaca limón. Tiene un componente aromático que se encuentra en frutas cítricas y que huele mucho a limón. Es muy fresca, con hojas pequeñas y muy gruesas. Es recomendable para usarse en ensaladas y aguas frescas. También combina muy bien con el curry y algunos pescados.
- Albahaca lima. Al igual que la anterior, ofrece un aroma cítrico, aunque es más cercano a la lima. Es ideal para preparar mojitos.
- Albahaca canela. Huele semejante a la canela. Se hace acompañar de muchas flores, también aromáticas.
- Albahaca morada. Por su color, es también utilizada como una planta ornamental. Tiene un sabor semejante a la variedad genovesa,

aunque con una tonalidad que evoca al anís. Funciona muy bien al combinarse con el jitomate, el queso parmesano, las almendras y los piñones.

Existen algunas variedades un poco menos comunes, pero que gozan de una gran popularidad en ciertas regiones, como la albahaca globo, la albahaca griega y la albahaca azul africana.

Es una planta muy sensible a las heladas y se cultiva por semillas, mismas que pueden plantarse en semilleros o en macetas durante la primavera.

En términos generales, hay que tenerlas en un lugar bien soleado, aunque en la época de verano, cuando hace mucho calor, es recomendable protegerlas con algo de sombra.

Además, necesitan de un suelo húmedo y con un buen drenaje para desarrollarse de forma conveniente.

¿SABÍAS QUÉ?

Es el ingrediente principal de la célebre salsa pesto.

Condiciones necesarias para el cultivo de albahaca.

Para sembrar albahaca debemos poner atención a los siguientes requerimientos:

1. Abono: Requiere de abono mensual, con baja humedad. Una buena dosis de nutrientes nos asegura una buena cosecha. Debe ser rico en humus.

ALGUNAS RECOMENDACIONES EN CUANTO AL ABONO:

Hay que abonar la tierra antes de la siembra, sin exceso de fertilizantes para no sacrificar el sabor de las hojas.

Se pueden aumentar los nutrientes y la calidad de la tierra con una composta a base de restos vegetales y excremento animal.

Si lo prefieres, puedes utilizar tierra de hoja, la cual se forma a partir de los restos de hojas caídas al mezclarse con la tierra.

2. Riego: Requiere de humedad y riego constante, puesto que se trata de una planta que se deshidrata fácilmente, en especial en épocas muy calurosas. Se debe regar la tierra, evitando los encharcamientos.

ALGUNAS RECOMENDACIONES EN CUANTO AL RIEGO:

Lo ideal es regarlas de forma frecuente, pero en pequeñas cantidades para no formar charcos en la tierra.

Ten siempre en mente que un exceso de agua puede ahogar a tu planta, ya que las raíces no soportan bien los suelos muy húmedos.

Puedes optar por un riego por goteo, de manera que mantengas la tierra con un buen grado de humedad, más no excesiva.

Asegúrate de que la tierra tiene un buen drenado. Una buena idea para facilitar que el agua se drene correctamente es el acolchado con mantillo u hojas de consuelda.

Se recomienda regar directamente sobre la tierra, sin mojar las hojas.

Riega tus plantas por la mañana, para que el agua tenga tiempo de nutrir la tierra y evaporarse. Por las noches es más probable que se estanque.

3. Sustrato: El suelo donde se cultiva la albahaca debe ser suelto, bien drenado y rico en materia orgánica.

Es preferible que el suelo sea profundo y tenga una buena ventilación, si bien hay que procurar que no haya vientos bastante fuertes, ya que pueden romper las hojas de la albahaca cuando ésta haya crecido.

La albahaca se siembra de preferencia en semilleros, pues se utiliza mucho como condimento en la cocina, además de que así se protegen mejor de las heladas y otras inclemencias climáticas. Sin embargo, también podemos hacerlo directamente en la tierra.

El pH indicado puede ser ligeramente ácido, entre 5.7 y 6.2

ALGUNAS RECOMENDACIONES EN CUANTO AL SUSTRATO:

Procura que tu tierra tenga un alto contenido de materia orgánica. Esto mejora la capacidad del suelo para aprovechar la humedad.

Si siembras en semilleros, el sustrato más recomendado para la siembra de albahaca es el denominado «para semilleros», aunque también funciona el «sustrato para plantas de interior».

No es necesario abonar en exceso. Con aplicar una pequeña cantidad antes de la plantación es suficiente. Luego, se puede abonar una vez al mes o cada dos meses, dependiendo de las condiciones de la tierra.

El sustrato debe estar bien aireado y contar con un buen drenaje.

Si tienes problemas de drenaje agrega arena, perlita o vermiculita.

4. Clima: Al ser excesivamente sensible a las heladas, lo mejor es cultivar la albahaca en un clima cálido.

Se recomienda su cultivo durante la primavera. Se puede sembrar a partir de febrero en zonas cálidas, y a partir de abril en las regiones más frías.

ALGUNAS RECOMENDACIONES EN CUANTO AL CLIMA:

Si vives en un clima frío, lo mejor es cultivar tu albahaca dentro de casa.

Prefieren temperaturas entre los 15 y los 20°C, aunque algunas variedades pueden resistir temperaturas un poco más altas.

Su desarrollo se detiene por completo por debajo de los -2 °C

Es favorable para su crecimiento ubicarlas en un sitio bien iluminado, con sol directo. No obstante, toleran bien un poco de sombra durante el día, siempre y cuando no sea absoluta.

¿SABÍAS QUÉ?

En los rituales amorosos de la antigüedad, si una mujer se adornaba la cabeza con una rama de albahaca, era muestra de satisfacción ante el cortejo de su pretendiente.

Antes de sembrar.

SEMILLAS:

Las semillas de albahaca pueden recogerse en otoño y preservarse en una bolsa de papel, o bien puedes adquirirlas comprándolas en una tienda de jardinería.

Escoge la variedad deseada, o puedes sembrar varias a la vez. Una combinación de varios tipos de albahaca hará lucir tu jardín increíble.

TEMPERATURA:

La temperatura ideal debe ser de 20 °C

pH:

Comprueba el pH de la tierra. El rango debe ser entre 5.7 y 6.2

ABONO:

En términos generales, la siembra de albahaca es fácil y poco problemática. Una tierra con suficientes nutrientes será suficiente.

Hay que abonar la tierra antes de la siembra, sin exceso de fertilizantes para no sacrificar el sabor de las hojas.

Procura no abonar en exceso.

DÓNDE SEMBRAR:

La tierra debe ser húmeda y contar con un buen drenaje para evitar encharcamientos.

Se recomienda sembrar en semilleros o macetas. Las semillas también pueden ser sembradas directamente en el jardín o huerto.

La maceta debería de ser de al menos 15 centímetros de diámetro para tener la suficiente superficie de siembra, de modo que las semillas no germinen muy juntas. La profundidad mínima también debe ser de 15 cms.

Para preparar los contenedores, rellénalos con una mezcla a partes iguales de perlita, vermiculita y turba. Luego, presiona la mezcla ligeramente para eliminar bolsas de aire. Humedece la mezcla con agua para promover el ambiente ideal para que las semillas germinen.

Siembra:

FECHAS:

Se recomienda sembrar a partir de febrero en zonas cálidas y a partir de abril en las regiones más frías. No mucho más tarde para poder aprovechar al máximo de su cultivo y que sus hojas duren el mayor tiempo posible.

Es una planta anual y suele morir en otoño, con la llegada de las bajas temperaturas.

PROCESO DE SIEMBRA:

Las semillas pueden ser sembradas a una profundidad de 1 cm. Por lo general, tardan entre diez y quince días en germinar.

Sé moderado con la cantidad de semillas que siembras, ya que la albahaca suele germinar muy bien y bastante rápido y es probable que tengas que regalar plantas para no saturar tu jardín.

La distancia entre cada semilla puede ser de aproximadamente dos centímetros. Con ello nos aseguraremos que las plántulas crezcan sanas y fuertes y no compitan por la luz entre ellas.

Después de depositarlas en tierra, cubre las semillas con una fina capa de tierra. Es importante mantener el semillero a la sombra y con una humedad constante hasta que llegue la hora de germinar.

Riega cuidadosamente con una regadera para evitar que la presión del agua las entierre más. Posteriormente, la frecuencia de los riegos será la adecuada para mantener el sustrato siempre húmedo.

Si plantas en contenedores o macetas, cúbrelos con papel plástico transparente para conservarlo húmedos. Dos veces al día, quita el papel plástico y rocía los contenedores con más agua.

La temperatura de germinación no debe de ser inferior a los 15°C.

También puedes ubicar el semillero cerca de la ventana para mantenerlo ventilado.

Una vez que hayan germinado, retira el plástico. Ahora, es necesario proporcionarles más luz y calor. Sitúa el semillero donde reciba el sol directo.

Continúa regando los brotes dos veces al día, sin dejar que la tierra se seque.

Cuando las plantas tengan unos diez centímetros de alto y sus hojas maduren —presentan entre dos o tres pares de hojas—, es tiempo de trasplantarlas a un contenedor más grande. Esto sucederá aproximadamente a los 20 o 30 días de haberse sembrado.

TRASPLANTE:

El trasplante a la intemperie se suele realizar a los 2 meses después de la siembra, dejándose un espacio de 25 a 40 cms. en todas las direcciones, entre planta y planta.

Si deseas mantener tu planta de albahaca en el interior, es suficiente con que la mudes a una maceta más grande, de unos 20 centímetros de profundidad y 20 centímetros de diámetro.

El trasplante debe realizarse con mucho cuidado. De preferencia por la mañana, antes de que el semillero reciba el sol de lleno, y también antes de regar las plantas.

Hay que tener cuidado con las raíces. Debes depositarlas en el hoyo que has cavado sin que se doblen o maltraten. La profundidad de plantación será el nivel al que se encuentran sus cotiledones. Una vez que la has depositado, agrega tierra hasta cubrir un poco el tallo y compacta un poco la tierra para deshacerte de las bolsas de aire.

Puedes plantarlas individualmente o en grupo de dos o tres plantas por maceta, procurando darles una buena distancia —diez a quince centímetros— para que no compitan entre si por la luz del sol.

En cuanto al sustrato elegido para su trasplante en exteriores puede ser un sustrato universal o para plantas de exterior, al cual podemos mezclar sobre un 20% de tierra de jardín o un 10% de tierra de campo arcillosa para darle más frescura al sustrato.

Finalmente, deberás regar abundantemente toda la superficie de tierra.

RECOLECCIÓN Y PODA:

La cosecha se da a partir de los 40 días del trasplante. Aunque sus hojas frescas se pueden recolectar durante todo el año, el momento en que ofrece mayores beneficios es justo antes de la floración, que se produce entre junio y septiembre.

Si deseas cosecharla para su uso culinario, lo mejor es comerla tierna o recién cocinada, ya que pierde su sabor rápidamente.

De igual modo, si lo que quieres es secarlas, también debes cosecharlas antes de la floración, ya que así mantienen sus aceites aromáticos.

Debes podar regularmente la planta o desarrollará unos tallos muy altos, pero con pocas hojas.

Si la planta crece mucho en altura, quítale las hojas de arriba. Debes lograr que crezca frondosa en lugar de hacerlo verticalmente. Aunque no vayas a usar la albahaca todos los días para cocinar, quítale algunas hojas de arriba para promover su crecimiento.

Debes cortar los extremos de sus tallos antes de la floración, y siempre por encima de la yema para que pueda seguir dando hojas y no pierdan su sabor. No quites las hojas de la parte más baja del tallo o tu planta crecerá alta y aflautada.

Un error común es cortar las hojas más cerca de la base, pues son las más maduras. Por el contrario, lo mejor es cortar las hojas nuevas que van saliendo, pues son más frescas y con mejor sabor. De esta manera, lograrás que los nutrientes se utilicen en la producción de nuevas hojas y no promuevan el crecimiento vertical de la planta.

Así mismo, hay que evitar que se produzcan flores, pues cuando esto ocurre los nutrientes se van directo a ellas y no a la producción de nuevo follaje que es la prioridad. Además, el sabor de las hojas disminuye. No obstante, si deseas producir semillas puedes dejar unas cuantas flores. Recuerda que estas suelen producirse cuando los días son más calurosos.

CONSERVACIÓN

Lava las hojas una vez cortadas.

Cuando se hayan secado, puedes guardar las que no consumas en el refrigerador, cubriéndolas con hojas de papel y depositándolas dentro de un recipiente de vidrio bien cerrado.

¿SABÍAS QUÉ?

Por su efecto revitalizante, se le atribuye también la propiedad de incrementar el vigor sexual si se consume regularmente.

ASOCIACIONES FAVORABLES

Se asocia bien con el ajo, la berenjena, el pepino, el pimiento y los tomates.

Su proximidad con otras plantas ayudará a mantener alejados insectos y plagas.

Sobre todo, favorece a los tomates, ya que los protege de ataques de parásitos y aumenta su sabor.

PLAGAS Y ENFERMEDADES MÁS COMUNES

La albahaca no suele ser víctima de insectos o plagas. Sin embargo, cuando se riega mal, se corre el riesgo de que aparezcan caracoles.

Otras plagas por las que pueden verse afectadas son:

Trips. Son insectos voladores que dejan unas manchas blancas con puntos negros en las hojas.

Remedio: aplicación combinada del extracto de neem y jabón potásico.

Mosca blanca.

Remedio: pulverizar el envés de las hojas con jabón potásico al 1% con agua de lluvia o destilada.

Minador. El minador vive en el interior de las hojas en su estado larvario.

Remedio: aplicar extracto de neem para combatir los adultos y *Bacillus thuringiensis* para las larvas.

Hongos (*Pythium*, *Phytophthora*).

Remedio: eliminar las zonas afectadas. Usar como prevención de reinfestaciones decocción de cola de caballo.

Conclusión y Recomendaciones.

Se recomienda podarlas cada dos semanas para promover un follaje abundante.

Es preferible regar directamente sobre la tierra sin mojar las hojas.

Si los brotes aparecen altos y delgados, probablemente no están recibiendo suficiente luz.

Si siembras directamente en el jardín, tal vez te convenga una variedad de crecimiento rápido, como la albahaca limón. De esta manera habrá menos probabilidades de fracaso debido a las adversidades climáticas.

Cuando traslades las plantas desde el interior hacia el jardín, asegúrate de exponerlas gradualmente a las condiciones al aire libre, para evitar un sobresalto al momento de trasplantarlas.

Para más información: <https://www.sembrar100.com/hierbas/albahaca/>