

19 JUNIO - JULIO



Huerto Urbano

ALBAHACA



ALBAHACA

Propiedades nutricionales

Estimula el apetito y favorece la digestión evitando la formación de gases y cólicos. Las hojas y flores se usan como condimento de ensaladas y pastas, junto con otras hierbas, vinagre o aceite, como es el caso de la salsa Pesto. También se puede consumir directamente en ensaladas.

Necesidades de la planta

- **Ubicación preferente:** Lugar soleado, aunque tolera un poco de sombra.
- **Tipo de suelo:** Agradece una tierra fértil y esponjosa.
- **Necesidad de abonado:** Se adapta a niveles bajos de abonado pero su crecimiento es mucho mejor con niveles altos de fertilización.
- **Tamaño mínimo de recipiente:** 5 litros.
- **Espacio recomendado entre plantas:** 50 cm.

¿Cómo cultivar?

- Sembrar en primavera en semillero o directamente en el huerto.
- Trasplantar con 4-6 hojas verdaderas a su lugar definitivo.
- Regar frecuentemente y vigilar la aparición de orugas defolioras.
- En el inicio de la floración deberemos cortar los brotes a 1/3 de su longitud y podremos obtener hasta 3 cortes durante el verano. Las hojas tienen mala conservación y es recomendable cocinarlas o consumirlas al momento.

Consejo del experto

La Albahaca es muy buena compañera de las tomates y pimientos. Para cada 6 o 7 matas de tomatera podemos plantar una mata de albahaca. Su presencia reducirá las plagas en el huerto y durante la floración atraerá abejas y otros insectos polinizadores que ayudaran al cuajado de los frutos de tomates y otras hortalizas.

