



# PLANTOT

PROYECTO PARA EL ANÁLISIS Y LA CONCIENCIA  
DE LA VEGETACIÓN URBANA

MANUAL DE SIEMBRA Y APROVECHAMIENTO DE LA ALBAHACA



# PLANTOT

Plantot es un nuevo proyecto de Joystick que ha sido seleccionado en la convocatoria 2006 del Centro Cívico Can Felipa, como uno de los proyectos de investigación que se desarrollarán en profundidad durante el año 2007.

Plantot está enfocado en las relaciones que tenemos con las plantas los que vivimos en las ciudades. Es un proyecto que pretende crear una consciencia y un posible aprovechamiento de las plantas tanto en el espacio público como en el privado.

Proponemos una investigación que se formalizará en una publicación (web e impresa) que invita a los vecinos a ver los árboles plantados en los espacios públicos de otra forma, queremos detectar qué árboles producen frutas y en qué época del año pueden recogerse, generando un mapa-calendario, donde se invita a las personas que viven estos espacios a aprovechar estos frutos que normalmente se pierden.

Además de hacer visibles las plantas y sus ciclos, proponemos hacer siembras “parasitarias” de plantas como hierbas aromáticas y especias en lugares pequeños y aptos para ello.

Es un proyecto de acercamiento a la agricultura urbana en pequeña escala, y una forma de apropiación del espacio público por parte de quienes lo viven. No intentamos suplir las necesidades básicas de consumo de la población sino más bien proponer un acercamiento diferente a vegetación en la ciudad y al trabajo colaborativo entre vecinos y entidades.

El proyecto está en constante construcción y sus rumbos dependen de los resultados que vayamos obteniendo en el proceso de investigación. Iremos publicando constantemente los avances en la sección de proyectos de nuestra página web [www.jstk.org](http://www.jstk.org).

## PLANTOT EN GRAC!

Para Grac! 2006 (Gràcia art al carrer) presentamos un experimento piloto de Plantot, en el que nos centramos en una planta específica, la Albahaca (*Ocimum Basilicum*). Hemos sembrado algunas plantas de forma parasitaria en jardines públicos del barrio de Gràcia, haciendo un seguimiento diario para ver como se comportaban tras el transplante, y si podían resistir en el espacio público, después hemos hecho una huerta un poco más grande el Jardín de la Plaça de Manuel Torrente en la Calle de Alzina, añadiendo un poco de tierra abonada, y plantando algunas plántulas de albahaca, señalándola con un pequeño cartel que informaba sobre el proyecto.

Invitamos el domingo 5 de noviembre a los vecinos a una comida en la Plaça del Diamant, en la que servimos pasta con salsa pesto hecha con las plantas de albahaca sembradas en el barrio.

Durante este proceso de experimentación hemos hecho un *vídeo tutorial* de como hacer un semillero de albahaca y cómo transplantarlo a un espacio público, y este manual práctico centrado en la planta de la albahaca, y pensado para el clima de Barcelona, aunque aplicable a cualquier lugar.

Este material, y todo lo que se vaya produciendo durante los procesos de Plantot, estará publicado en internet y podrá ser copiado y distribuido libremente.

# ALBAHACA

(*Ocimum Basilicum*)

## 1. DESCRIPCIÓN GENERAL

### NOMBRES COMUNES:

Albahaca, Alhábega, Alfábega, Basílico, Hierba real, Alfavaca, Albahaca de limón, Albahaca francesa, Albahaca mondonguera, Albahaca moruna, Albahaquita.

### TRADUCCIONES:

**Catalán:** Alfàbrega, **Gallego:** Alfàdega, **Euskera:** Albaraka, **Francés:** Basilic, **Inglés:** Sweet Basil, **Alemán:** Basilikum, **Italiano:** Basilico

La Albahaca es una planta herbácea anual ( hay que plantarla de nuevo cada año ).

Su nombre genérico, *Ocimum*, deriva del griego ókimon, oloroso como alusión a la fragancia de sus hojas. Su nombre específico, *Basilicum*, proviene de la palabra "real" refiriéndose a su carácter de principal. Es una planta originaria de Persia y Asia menor, pero su cultivo se ha extendido a las regiones templadas, en especial a las de la región mediterránea.

Se cultiva a partir de semillas que se plantan en primavera y su germinación se da a los 10 o 15 días. Nosotros proponemos hacer semilleros y después transplantarlas a su lugar definitivo. Es muy sencilla de plantar en un balcón o terraza donde reciba sol directo y hay que regarla con frecuencia. Una planta adulta crece entre 30 y 60 cms y dependiendo de la variedad, sus hojas pueden crecer entre 4 y 9 cms

### USOS:

La lista de usos de la albahaca sería casi interminable, nombramos aquí solo algunos de ellos:

Sus hojas son muy utilizadas en la cocina, su perfume es muy volátil por lo que se recomienda consumirlas lo más frescas posible, pero también hay varias formas de conservarlas:

- Las hojas pueden secarse a la sombra en un lugar aireado y después guardarse en frascos de vidrio o porcelana.
- Se pueden congelar por algún tiempo, habiendo lavado y secado cada una antes.
- Se pueden conservar en aceite de oliva limpiando delicadamente las hojas con un trapo húmedo y disponiéndolas en capas, en un recipiente con cerradura hermética, cubriendo siempre con el aceite, se conservará por largo tiempo dando el aroma al aceite que podrá ser usado después.
- También se usan sus sumidades floridas (los desputes de las ramas florecidos, aún verdes) para aromatizar vinagres y aceites o para hacer salsas.
- Ahuyenta los mosquitos.
- Infusión de 35 gramos de hojas por litro de agua calma la indigestión.
- Infusión de 25 gramos de hojas y sumidades floridas tres veces al día entre las comidas aumenta la secreción de leche materna.
- Para el cansancio o agotamiento, se puede beber una infusión reconfortante de algunas hojas en agua hirviendo con azúcar.



## 2. PLANTACIÓN / SEMILLERO

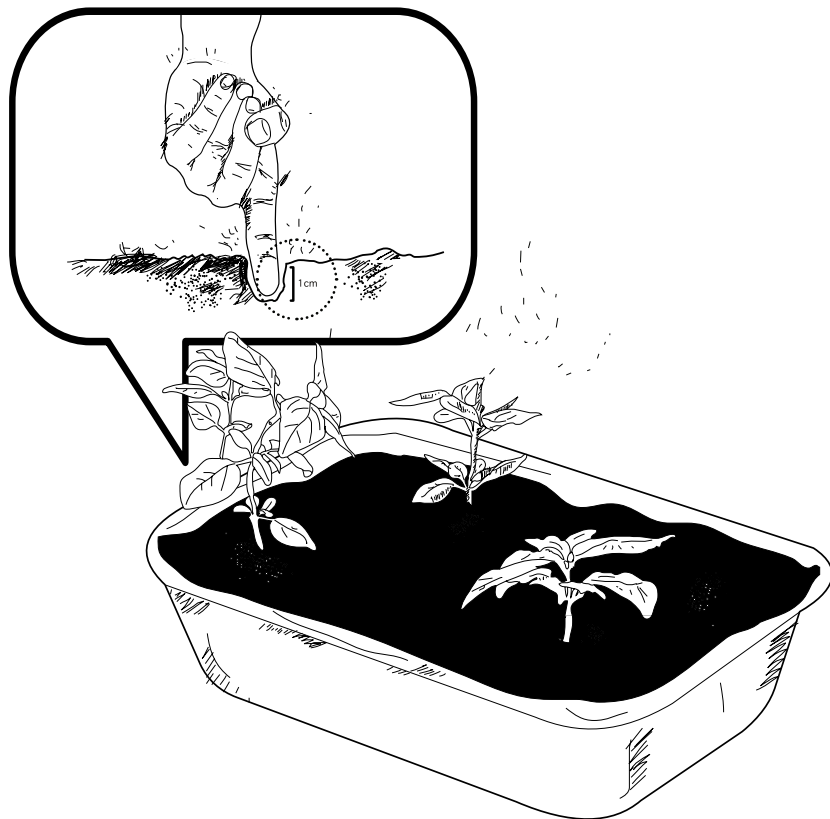
Las semillas se pueden recoger en otoño extrayéndolas de una planta adulta y guardándolas para la siembra en una bolsa de papel (nunca de plástico) – al final de este manual puedes encontrar algunas semillas para la primera siembra –.

La albahaca es una planta que no resiste las heladas, así que recomendamos plantarla a mediados o finales de primavera cuando se haya estabilizado la temperatura.

Para el semillero se puede utilizar un recipiente de poca profundidad (Entre 5 y 10 cms), lleno de tierra fresca y abonada (se puede conseguir ya abonada en una droguería o en una tienda especializada). Las semillas se plantan a poca profundidad (1 cm) haciendo agujeros con el dedo en la tierra, depositando dos o tres semillas por agujero y cubriendo con tierra cuidadosamente, después se debe regar con agua todo el semillero.

El semillero debe estar en una ventana, balcón o terraza para que reciba el sol directo, y debe regarse cada uno o dos días.

Las plántulas brotan entre 10 y 15 días después de la plantación, y las podemos mantener allí hasta que tengan 6 hojas (unos 8 - 10 cms de altura), ésto, dependiendo de la temperatura y el sol que reciban puede tardar entre 3 y 6 semanas.



## 3. TRANSPLANTE

De un semillero podemos sacar muchas plantas de albahaca. Para el consumo de una casa, una o dos plantas adultas son suficientes para proporcionar hojas frescas hasta otoño normalmente, así que podemos regalar plántulas a nuestros amigos o sembrarlas en el espacio público. Explicaremos cómo sembrar las plántulas en una maceta grande, donde crecerán definitivamente hasta otoño, y como sembrarlas en bolsitas de plástico pequeñas temporalmente para regalarlas o llevarlas a un parque y sembrarlas.

### 3.1. TRANSPLANTE DEFINITIVO A UNA MACETA

Para transplantar cualquier plántula de un semillero, hay que tener mucho cuidado con las raíces, y la albahaca no es una excepción.

Antes del transplante se debe tener una maceta preparada, con tierra abonada, seca y no muy compactada. Como las plantas adultas crecen hasta 60 cm. recomendamos una maceta de unos 20 o 30 cm. de altura.

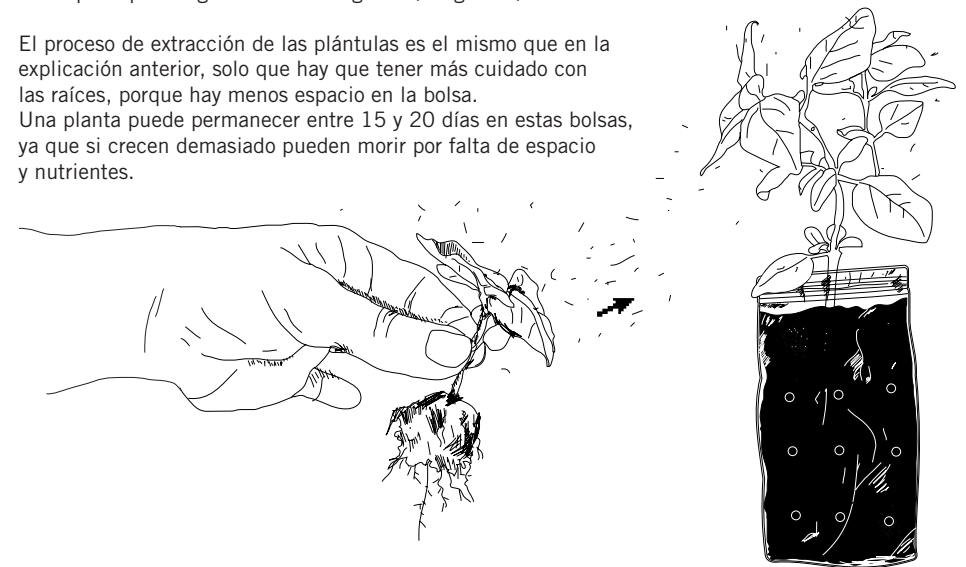
El transplante debe hacerse en la mañana, antes de que el semillero reciba el sol de lleno y antes de regar las plantas. Se deben enterrar cuidadosamente los dedos alrededor de la tallo de la plántula cuidando de no romper las raíces y levantarla con un poco de tierra alrededor si es posible. En la maceta se hace un agujero con la mano o una pala de jardinería, y se deposita la plántula, cuidando que las raíces no se doblen. después se agrega tierra hasta cubrir un poco el tallo, y se compacta un poco la tierra apoyando las palmas de las manos cerca del tallo y presionando suavemente. Finalmente se debe regar abundantemente toda la superficie de tierra.

### 3.2 TRANSPLANTE TEMPORAL A UNA BOLSA

Una buena solución para aprovechar todas las plantas que germinen en el semillero es transplantarlas temporalmente en pequeñas bolsas de plástico profundas, mientras se las regalas a un amigo, o las llevas al sitio donde quieras plantarlas definitivamente (en una zona verde, en parque público, en una maceta, en una terraza...).

Recomendamos usar bolsas plásticas de unos 15 x 8 cm, llenarlas de tierra fresca y perforarlas varias veces para que el agua escurra al regarlas (ver gráfico).

El proceso de extracción de las plántulas es el mismo que en la explicación anterior, solo que hay que tener más cuidado con las raíces, porque hay menos espacio en la bolsa. Una planta puede permanecer entre 15 y 20 días en estas bolsas, ya que si crecen demasiado pueden morir por falta de espacio y nutrientes.



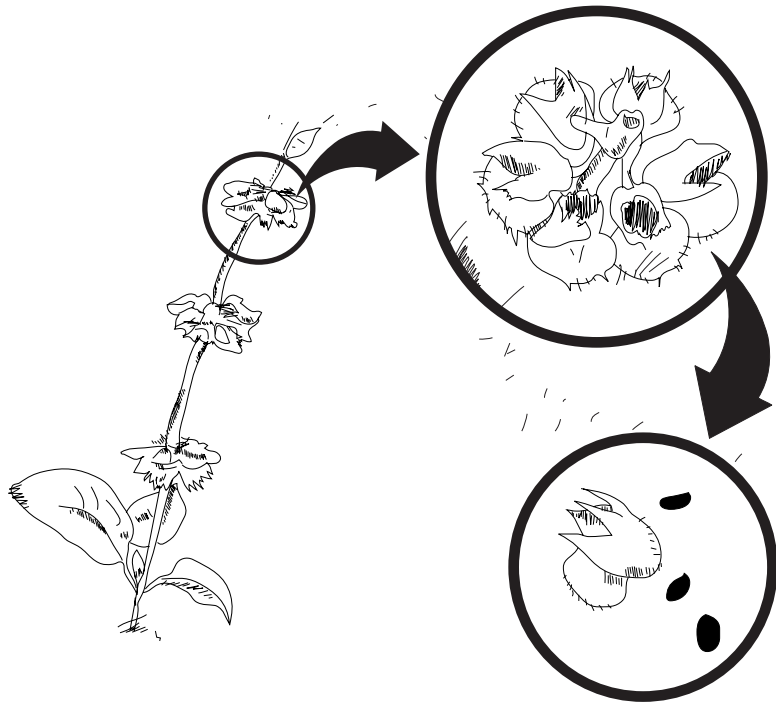
## 4. RECOGIDA Y APROVECHAMIENTO

Las hojas de albahaca se pueden aprovechar durante varios meses, si se tienen algunos cuidados básicos para mantener la planta adulta saludable. Al tener la planta creciendo en casa o cerca de ella, se puede disponer de sus hojas frescas desde principios de verano hasta mediados de otoño, y algunas veces incluso más.

Las hojas de albahaca pierden la mayor parte de su perfume al poco tiempo de ser cortadas, por esto es una gran ventaja tener una planta cerca, y es aún más gratificante si la hemos cultivado nosotros mismos. Se pueden ir arrancando hojas para el consumo diario, con la mano o unas tijeras, y la planta seguirá creciendo y produciendo más.

Las hojas más perfumadas son aquellas que se recogen poco antes de la floración (a finales del verano), ya que contienen una mayor cantidad de sustancias oleosas que determinan su aroma. Por esto recomendamos podar los primeros meses las sumidades floridas (los extremos de las ramas, que florecen, y con el paso del tiempo producen las semillas), para que de ésta forma la planta se mantenga fuerte durante mas tiempo, y además para favorecer el crecimiento arbustivo, es decir, un crecimiento tupido.

A finales del verano se pueden dejar florecer algunas ramas, que aun estando verdes se pueden aprovechar para aromatizar aceites o vinagres, y si se dejan secar unas semanas en la planta, de ellas podemos extraer semillas para la plantación del año siguiente. Para extraer las semillas, se debe esperar a que la planta florezca y se pongan marrones las sumidades floridas, después se arrancan las protuberancias en las que estuvieron las flores, y de ellas se extraen las semillas que son muy pequeñas y negras, y se guardan en una bolsa de papel para sembrarlas la primavera siguiente.



## 5. RECETA DE LA SALSA PESTO

Aprovechamos esta pequeña publicación para añadir la receta de la salsa pesto, que se puede hacer fresca en casa con las hojas de nuestras plantas recién recogidas.

La salsa Pesto es una salsa que se sirve fría en pastas, vegetales, panes, tostadas, etc. Es receta tradicional de la región de Liguria, en Italia; la palabra “pesto” viene del italiano pestatto que significa machacado.

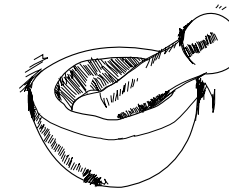
La receta puede hacerse rápidamente en un procesador de comidas, pero recomendamos el método tradicional, ya que se consigue una textura y un color mejor:

En un mortero (que no sea metálico) se pone un diente de ajo con un poco de aceite de oliva extra virgen y una pizca de sal gruesa; se machacan con el mortero hasta conseguir una textura pastosa, se toma un buen manojo de hojas de albahaca recién extraídas de la planta (se pueden picar antes con un cuchillo plástico, o con la mano, ya que con un cuchillo común de metal las hojas se ponen negras) y se añade al mortero junto con un puñado de piñones, más un poco de queso parmesano y pecorino sardo recién rayados. Se machaca todo en el mortero añadiendo un hilo de aceite de oliva extra virgen hasta conseguir una pasta cremosa de color verde oscuro.

Si se quiere guardar algo de salsa se puede poner en un recipiente hermético de vidrio, y añadiendo un poco más de aceite de oliva, hasta que cubra toda la superficie de la salsa.



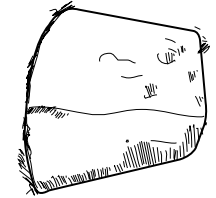
ACEITE



MORTERO



RAYADOR



QUESO PARMESANO



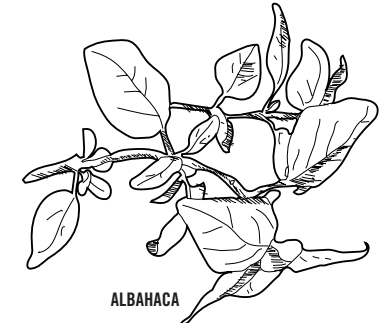
AJO



PIÑONES



SAL GRUESA



ALBAHACA



# SEMILLAS DE ALBAHACA

ESTAS SEMILLAS DE ALBAHACA SON PARA QUE LAS SIEMBRES EN TU CASA, A FINALES DE PRIMAVERA



