

# La albahaca

## Qué es

Hierba ramosa erecta de 30 a 60 cm de altura

Nombre científico

**Ocimum basilicum L.**

PROPIEDADES  
MEDICINALES  
USOS



Es originaria del Asia tropical. Introducida en Europa desde el siglo XVI y cerca de esa fecha en América.

La parte utilizada de la albahaca es todo el follaje (ramas, hojas y sumidades floridas).

## Contenido

Aceite esencial (hasta un 1%), Linalol, Acetato de linalilo, Cineol, Estragol, Pinenol, Eugenol, Alcanfor, Taninos (4%)

## BENEFICIOS DE LA PLANTA ALBAHACA



- Reduce el insomnio y la ansiedad.
- Activa el funcionamiento del intestino.
- Combate la **fatiga** física y mental.
- Elimina los cálculos o piedras del riñón.



- Fortalece el cabello y evita su caída.
- Repela los mosquitos.
- Mejora las **afecciones de las vías respiratorias**.
- Mejora la salud de las arterias.

NOMBRE CIENTÍFICO	Ocimum basilicum
NOMBRES COMUNES	Albahaca, Basil, Alhábega, Hierba Real
FAMILIA	Lamiáceas
GÉNERO	Ocimum
ALTURA MÁXIMA PLANTA	130 cm
ESPACIO ENTRE PLANTAS	40 cm
SUSTRATO DE SIEMBRA	Tierra orgánica, Sustrato para Plantas Aromáticas
CLIMA	Templado, cálido
RIEGO	Poco

## PLAN DE TRABAJO

Soporte de trabajo, el cuaderno fabricado siguiendo el vídeo. Son tres folios doblados por la mitad.

**El cuaderno deberá contener los siguientes 12 apartados.**

### 1. PORTADA

*Tendréis que decorar la portada de manera libre en la que se lea “La Albahaca”.*

### 2. ÍNDICE

*Deberá contener los siguientes apartados y poner en qué página está cada uno. Enumerar todas las páginas, como si fuese un libro.*

*Página 1.....Portada*

*Página 2.....Índice*

*Página 3..... Ficha de la albahaca.*

*Página 4.....Dibujo de la albahaca señalando sus partes.*

*Página 5.....Problemas matemáticos.*

*Página 6.....Cinco usos que tiene la albahaca.*

*Página 7..... Receta con albahaca.*

*Página 8..... Otras plantas aromáticas.*

*Página 9.....Canción de la Ronda de Boltaña.*

*Página 10.....Fiestas de San Lorenzo.*

*Página 11.....Albahaca y Huesca.*

*Página 12..... La pañoleta.*

### 3. FICHA DE LA ALBAHACA

Rellenar estos datos fijándoos en la infografía. Tienes que pasar esta ficha a tu cuaderno.

Nombre científico	
Tipo de planta	
Origen	
Clima	
Riego	

### 4. DIBUJO DE LA ALBAHACA

*Habrá que dibujar la albahaca y señalar sus partes (raíz, tallo, hojas y flores)*

### 5. PROBLEMAS MATEMÁTICOS

*Resolver los siguientes 3 problemas matemáticos. Indicar el número de problema, no es necesario copiarlos.*

#### **Problema 1**

Maimouna tiene en su huerto 7 zonas con 15 plantas de albahaca en cada una. ¿Cuántas plantas de albahaca tiene Maimouna en total?

#### **Problema 2**

Julia tiene en su casa un saquito con 47 semillas de albahaca y compra un saquito de 59 semillas de chía y 32 semillas de amapola. ¿Cuántas semillas tiene ahora Julia?

#### **Problema 3**

Javier tiene en su huerto 155 plantas de albahaca y Cecilia tiene en su jardín 16 plantas de albahaca. ¿Cuántas plantas más tiene Ilyass que Cecilia?

## 6. USOS DE LA ALBAHACA

*Fijándoos en la infografía, tendréis que investigar cinco usos de la albahaca.*

## 7. RECETA CON ALBAHACA

*Tendréis que escribir una receta en la que un ingrediente sea la albahaca.*

## 8. PLANTAS AROMÁTICAS

*Investigar el nombre de cinco plantas aromáticas como la albahaca y escribirlos.*

## 9. CANCIÓN DE LA RONDA DE BOLTAÑA

*Tendréis que escuchar con atención la siguiente canción y escribir la letra del estribillo (la parte que se repite):*

<https://www.youtube.com/watch?v=xjBR8HVMCbE>

## 10. FIESTAS DE SAN LORENZO

*Tendréis que hacer una redacción en la que contéis lo que más os gusta de las fiestas de San Lorenzo y con quién deseáis veros las próximas fiestas.*

## 11. ALBAHACA Y HUESCA

*Deberéis investigar y escribir por qué la albahaca es un símbolo en las fiestas de San Lorenzo de Huesca.*

## 12. LA PAÑOLETA

*En la contraportada, tendréis que responder las siguientes preguntas:*

**¿Qué forma tiene la pañoleta de San Lorenzo?**

**¿De qué color es?**

Y después hacer un dibujo diseñando una pañoleta de San Lorenzo con vuestro nombre dentro.