

**Nombre común:** Albahaca santa / Tulsi (violeta)

**Nombre científico:** *Ocimum tenuiflorum*

**Familia:** *Lamiaceae*



El nombre científico de la albahaca sagrada es *Ocimum tenuiflorum*. El nombre hindú para la albahaca sagrada es tulsi, que significa incomparable. La albahaca es una planta originaria de la India, pero también crece en Australia, África occidental y algunos países de Oriente Medio. Esta hierba se ha utilizado durante más de 3000 años como parte de la medicina ayurvédica en la India. Los hindúes ven la albahaca como una planta santa y a menudo la plantan alrededor de sus templos. La medicina se hace con las hojas, los tallos y las semillas de las plantas de albahaca sagrada. Algunas personas usan albahaca en la cocina (y a veces se llama "albahaca picante" en los libros de cocina) debido a su sabor amargo y picante. También, se comercializa como suplemento dietético en forma de píldoras y cápsulas y su aceite esencial se destila de las hojas y las flores de la planta.

### **¿Qué hacer con la Albahaca Santa?**

La albahaca es ideal para condimentar sopas, cremas, pastas, pizzas, arroces, carnes, pescados, legumbres, verduras, hortalizas.