

30 Giugno 2020

Basilico: un tocco regale nella cucina di tutti i giorni

Pianta dall'anima nobile e l'aroma rigenerante. Le sue virtù antiossidanti e digestive lo rendono un ottimo alleato tra i fornelli



Erbe aromatiche

Il **Basilico** è una pianta dall'anima nobile e il profumo rigenerante. Il suo nome botanico è *Ocimum basilicum* e appartiene alla stessa famiglia della menta, con cui condivide il **verde intenso** e la **forza aromatica**. Non è un caso se il suo appellativo derivi dal greco *basilikon* che significa "pianta regale", svelandone il carattere nobile e sacro. In diverse colture infatti il Basilico porta con sé un **valore simbolico** che, in parte, si deve anche dalle sue proprietà benefiche: toniche, antinfiammatorie e digestive. Ecco allora che in India questa pianta aromatica è un segno di ospitalità, ma anche un buon auspicio lungo il viaggio che conduce all'aldilà. La stessa visione propiziatoria appartiene anche agli antichi Egizi e ai Greci, mentre in Cina, fin dai tempi antichi, ne conoscevano e onoravano le virtù medicinali.

Del Basilico esistono **circa sessanta varietà** che presentano sfumature diverse di sapore, ma anche di forma e colore delle foglie. In alcuni casi, queste si presentano scure, con toni che arrivano fino al viola. La sua stagione è l'estate, anche se si riesce a coltivare lungo tutto l'anno. Le piantine, che crescono senza sforzo anche su balconi e davanzali, amano posizioni soleggiate, al riparo dalle correnti d'aria. Andranno innaffiate spesso, ma senza mai bagnare le foglie o lasciare ristagni d'acqua. Per mantenere il Basilico sano, profumato e duraturo è bene evitare che si creino infiorescenze sulle punte che, per questo, andranno periodicamente tagliate.

Proprietà

Il Basilico è ricco di virtù benefiche. In particolare, è una pianta con proprietà antinfiammatorie, antibatteriche e antiossidanti, ma anche digestive e remineralizzanti. Andando con ordine: grazie al contenuto di carotenoidi, il Basilico è una buona fonte di **vitamina A** che, tra le altre cose, aiuta a contrastare l'invecchiamento delle cellule. L'azione antiossidante è dovuta anche al contenuto di **flavonoidi**.

Inoltre, si tratta di un'aromatica ricca di minerali, tra cui spicca il **magnesio** che contribuisce a supportare la circolazione, apportando anche proprietà rilassanti a favore dei muscoli. Oltre ad agire come **antibatterico naturale**, ha notevoli qualità **antinfiammatorie** ed è quindi utile per mantenere in salute stomaco e intestino. Non da ultimo, l'aroma di questa pianta è considerato rimedio naturale per **rigenerare la mente** e ritrovare il buonumore. Ecco allora che il Basilico può diventare un buon alleato contro stress e affaticamento.

Utilizzi

Per beneficiare delle sue tante virtù, è bene consumare il Basilico a crudo, magari in aggiunta a insalate di stagione, o come protagonista di un classico **pesto alla Genovese** con olio extravergine di oliva, pinoli e aglio. Si tratta di un condimento tra i più amati, ma non usatelo solo per insaporire trofie e orecchiette: spalmatelo anche su **crostini e pizze**, oppure mettetelo alla prova accanto a un **pesce delicato** come sogliola o platessa. Un modo inteso e originale per degustare le foglie appena colte è anche quello di tritarle in una **vinaigrette** fatta al momento, per aggiungere sapore a verdure di stagione e formaggi freschi. Il Basilico è sempre più a suo agio anche in preparazioni inaspettate, come **sorbetti o gelati**, magari abbinato alla freschezza del limone. Protagonista da sempre di **liquori digestivi**, infusioni o elisir dopopasto, le sue foglioline si ritrovano anche in aperitivi analcolici, tritate insieme allo zucchero e aggiunte a succo di lime e acqua tonica. Oppure si possono infilare in un Basito [1] (il Mojto al basilico) per un cocktail dall'irresistibile piglio mediterraneo.

Come preparare in casa il digestivo al basilico [2]

Links

[1] <https://winedharma.com/it/dharmag/marzo-2015/come-preparare-il-basito-il-cocktail-al-basilico-made-italy>

[2] <https://www.territori.coop.it/consigli/come-preparare-casa-il-digestivo-al-basilico>