Il basilico, la pianta regale

Tra miti, leggende e proprietà benefiche

Alla scoperta del basilico: dalla sue origini alle sue portentose qualità gastronomiche.

Un piatto di spaghetti conditi con sugo di pomodoro fresco e una fogliolina di basilico a decorare: è questa una delle immagini simbolo della cucina italiana. Un altro esempio? Una genuina pizza margherita sempre con un ciuffo di basilico come tocco finale.

Il basilico è davvero **parte integrante della cucina italiana**… e non solo! È, infatti, originario dell'India e quindi è tuttora un ingrediente molto usato in diverse cucine asiatiche, per esempio in quella thailandese.

Dalla lontana Asia si narra che arrivò in Medio Oriente e poi nel Mediterraneo ai tempi di Alessandro Magno. Il nome attuale deriva dal latino medievale basilicum che a sua volta ha origine dal greco antico basilikon che significa **pianta da re**. C'è chi ritiene che questo nome provenga dal fatto che il basilico fosse usato per produrre profumi e unguenti pregiati impiegati dai nobili. Secondo una leggenda il basilico era l'antidoto contro il veleno del basilisco, il mostro a forma di serpente della mitologia greca.

Il basilico può essere un "antidoto" anche nei giorni nostri. Infatti, è ricco di **sali minerali** come calcio, ferro e potassio. Nel basilico si trovano anche vitamine e tracce di aminoacidi, tra cui la lisina che favorisce lo sviluppo di anticorpi e contribuisce alla fissazione del calcio nelle ossa. Il basilico è spesso indicato dalla medicina naturale come rimedio per **alleviare il dolore causato dall'artrite** e anche per ridurre le infiammazioni: ad esempio con le sue foglie essiccate si può preparare un infuso per alleviare i sintomi del mal di gola.

Il basilico fa bene non solo al corpo ma anche alla mente: l'olio essenziale è un **anti depressivo naturale** in grado di combattere gli stati d'ansia e lo stress.

Già nell'antichità il basilico era annoverato tra **i rimedi per le punture degli insetti**. Il suo caratteristico aroma, dovuto a una sostanza chiamata eugenolo, è in grado di allontanare gli insetti, in particolar modo le zanzare.

Tutte queste proprietà sono presenti solo nelle piante adulte, tant'è che è addirittura sconsigliabile consumare il basilico quando la pianta è ancora molto giovane perché può essere nocivo. Basta quindi scegliere bene le foglie e il basilico può essere **impiegato come aroma** in modo molto versatile in cucina. Un aspetto positivo del suo uso è che, grazie al suo sapore intenso, permette di ridurre la quantità di sale durante la preparazione delle pietanze.

Dal punto di vista gastronomico il basilico non ha bisogno di presentazioni perché per il suo profumo fresco è presente in numerosi piatti della cucina italiana come nel celebre **pesto alla genovese**.