

---

## Il basilico

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Tra le piante coltivate sui balconi delle nostre case diffusissimo è il basilico per l'uso che se ne fa in cucina e per il suo gradevole aroma, ma questa pianta possiede anche proprietà terapeutiche. Basilico deriva dal greco *Basilicos*, che significa regale: da esso proviene anche la parola basilica, che indica i templi maggiori, ed il nome della regione Basilicata. Sono circa 40 le specie di questa pianta diffuse in tutto il mondo, ma quelle più comunemente coltivate da noi sono due: il basilico genovese, particolarmente adatto per confezionare il famoso pesto dal profumo acuto, e quello napoletano, dalle larghe foglie, più delicato e con un lieve sentore di menta, usato con il sugo di pomodoro e sulla pizza. Il basilico cresce bene anche in piccoli vasi, esige un terreno ricco di sostanze organiche, una frequente irrigazione ed un posto non troppo soleggiato. A mano a mano che si formano le infiorescenze, esse devono essere eliminate per favorire lo sviluppo delle foglie che rappresentano le parti della pianta normalmente utilizzate. Le foglie più profumate sono quelle che si raccolgono poco prima della fioritura perché hanno un maggior contenuto di olio essenziale. Il basilico è originario dell'Asia tropicale ed oggi è diffuso in tutto il mondo. In India è ritenuto una pianta sacra e come tale è presente in ogni casa anche per il suo intenso profumo che allontana gli insetti. La medicina indiana Ayurvedica l'utilizza in numerosi rimedi per la cura di diverse malattie. Anche nell'antica Cina era usata come pianta medicinale. Al basilico sono attribuite le seguenti proprietà: è antispasmodico, calma i disturbi digestivi e gli spasmi addominali, combatte l'aerofagia, allevia l'emicrania dovuta a cattiva digestione, ha un'azione tonica sul sistema nervoso e si consiglia in caso di astenia. Come sostituto del tè, l'infuso si prepara con alcune foglie fresche tagliuzzate oppure con un pizzico di foglie secche sminuzzate, in una tazza d'acqua bollente. Il basilico è impiegato anche per la preparazione di liquori ed in cosmetica. Sotto forma di tintura ed olio essenziale va usato con prudenza, sotto controllo medico, perché contiene una sostanza, l'estragolo, che potrebbe avere effetti tossici. Il basilico mantiene il suo profumo anche se viene essiccato e si può conservare fresco congelandolo nel freezer.