

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



Il basilico

Il basilico non è soltanto un gustoso, aromatico ingrediente dei nostri piatti ma possiede notevoli proprietà benefiche.

La pianta, originaria dell'Asia, si diffuse successivamente in tutta l'Europa. Oggi è coltivata in maniera diffusa, sia in vaso che nei campi, dato il suo largo impiego nella cucina mediterranea e se ne conoscono numerose specie.

Il basilico possiede sostanze antinfiammatorie che potrebbero essere utilizzate per combattere varie forme di reumatismo ed è ricco di sostanze antiossidanti che ci possono proteggere dai danni dei radicali liberi che, come è noto, causano l'invecchiamento del nostro organismo.

Questa pianta è apprezzata da tempi molto antichi, soprattutto dalla medicina tradizionale indiana che la consiglia per molte malattie (diabete, allergie, infertilità ecc.). Sotto forma di decotto o infuso il basilico è indicato per combattere i sintomi del raffreddore, l'indigestione, l'influenza, il mal di testa e la nausea ed ha la fama di avere proprietà antistress.

È chiamato in Francia *herbe royal* (erba reale) ed è considerato una pianta medicinale. Da alcune popolazioni antiche era ritenuto sacro e la sua raccolta era fatta rispettando determinate regole. Si può conservare sottolio o essiccando le foglie al sole per poi sminuzzarle e riporle in un recipiente di vetro. ■