

Proprietà nutritive e benefici

Esso possiede molti minerali, vitamine e grassi omega-3, preziosi per contrastare l'attività dei radicali liberi. Fin dai tempi più remoti al basilico sono state riconosciute molte proprietà terapeutiche. Nell'antica medicina ayurveda era considerato un vero e proprio elisir di lunga vita, e in effetti i disturbi che può curare sono molti. Ad esempio grazie al magnesio che favorisce il rilassamento dei muscoli e dei vasi sanguigni, è un ottimo alleato del cuore. L'eugenolo, la sostanza che gli conferisce il caratteristico aroma, agisce come un antinfiammatorio naturale favorendo la digestione, contrastando le infezioni intestinali e l'alitosi. Si può utilizzare contro l'influenza, gli spasmi gastrici e la nausea.

Fa passare il mal di testa respirandone i vapori dopo avere versato un paio di

cucchiaini di foglie secche nell'acqua bollente. Dalla sua distillazione si estraggono oli essenziali dall'elevata capacità antibatterica, particolarmente efficaci per curare le infezioni dell'orecchio e della gola.

Utilizzo del basilico in cucina

Il basilico è utilizzato in tutte le cucine del mondo, ma curiosamente proprio nel suo paese d'origine si coltiva prevalentemente come pianta ornamentale, in quanto è considerato la rappresentazione della dea Lakshmi, sposa di Vishnù.

In Italia è un ingrediente presente in molte ricette, con cui si preparano sughi e salse. Tra questi il più famoso è il pesto genovese ottenuto tritmando le foglie fresche unite all'aglio, pinoli, formaggio e olio d'oliva. Una sua variante è il pesto alla

siciliana, ai cui ingredienti classici vengono aggiunti foglie di sedano, prezzemolo, pepe e pomodorini ciliegia.

Il basilico va utilizzato preferibilmente fresco ed aggiunto alle pietanze solo a fine cottura. Le foglie si possono conservare in vario modo: essiccate, in vasetto sott'olio, oppure congelate dentro un contenitore chiuso ermeticamente

"Nome scientifico: *ocimum basilicum*.

Famiglia: lamiacee.

Ciclo colturale: annuale.

Terreno ideale: leggero, sciolto, ricco di sostanza organica.

pH ideale: da 6 a 7.

Preparazione del terreno: vangatura a 15 – 20 cm su tutta la superficie di coltivazione.

Concimazione: abbondante (3 – 4 kg ogni m²), con letame maturo. Ridurre il peso

del concime 10/1 se si usa stallatico essiccato. Ottima anche l'aggiunta di compost al terreno di coltivazione.

Messa a dimora: aprile – settembre, quando le temperature minime non scendono al di sotto dei 15 °C.

Temperatura di germinazione: 18 – 20 °C.

Clima ideale: mediterraneo, sopporta estati calde soprattutto se posizionato in mezz'ombra, non sopporta temperature inferiori ai 13 – 15 °C.

Esposizione solare: pieno sole, mezz'ombra.

Sesto d'impianto: lasciare circa 15 cm tra una piantina e l'altra.

Potatura: tagliare le infiorescenze quando compaiono all'apice del fusto; in questo modo tutti gli elementi nutritivi assorbiti dal terreno saranno a disposizione delle foglie.

Irrigazione: medio – abbondante, il

basilico ama un terreno spesso inumidito senza mai periodi di siccità.

Consociazioni consigliate: possiamo coltivare il basilico vicino a qualsiasi ortaggio nell'orto, specialmente vicino ai pomodori.

Coltivazione in vaso: molto indicata, con un contenitore di almeno 15 cm di diametro. Possiamo coltivare il basilico anche all'interno del vaso dedicato alla coltivazione dei pomodori in balcone.

Avversità principali: fusarium (evitare ristagni idrici), peronospora.

Insetti e parassiti: afidi.

Quando raccogliere: ogni volta che si desidera consumare fresco asportare le foglie necessarie.

