

BASILICO (Ocimum basilicum)



*A parte che er basilico c'incanta perché profuma mejo de le rose,
cià certe doti medicamentose
che in tanti mali so' 'na mano santa.*

*Abbasta 'na tisana de 'sta pianta
che mar de testa, coliche ventose,
gastriti, digestioni faticose
e malattie de petto le strapianta Pe' via de 'sti miracoli che ho detto,
io ciò 'na farmacia sur terrazioni,aperta giorno e notte in un vasetto. Dentro c'è 'no speciale sempre
all'opera,che nun pretenne modulo bollino
e nun c'è mai pericolo che sciopera. (ALDO FABRIZI)*

Descrizione e coltivazione: il basilico è una pianta erbacea annuale con radice a fittone, fusto eretto e ramificato in alto appartenente alla famiglia delle labiate, raggiunge i 30–50 cm di altezza. Può essere coltivato sia nell'orto che nei vasi, sul balcone o sul davanzale.

Si semina in semenzaio al coperto, in marzo (oltre 18° di temperatura). Le piantine vanno trapiantate in maggio all'esterno. Essendo una pianta originaria dall'Asia tropicale (arrivò in Europa nel tardo Medio Evo) necessita di climi caldo temperati e di terreno umido,. Per favorire lo sviluppo delle foglie è consigliabile cimare spesso le piante, in ogni caso, vanno tolte le infiorescenze (di colore

bianco oppure rosa) che appaiono tra giugno e luglio. Si raccoglie da maggio a settembre.

Il nome deriva da *basilikos* “ da re, reale”. In Francia viene chiamato anche *herbe royale*, a sottolineare l'importanza attribuitagli. Nell'antico Egitto gli si attribuivano proprietà legate alla memoria e alla concentrazione, tanto che nella biblioteca di Alessandria d'Egitto era consuetudine riporre sui banchi delle piantine di basilico per favorire la concentrazione degli studiosi.

A tutt'oggi in alcuni stati dell'est Europa si usa offrirlo in chiesa come i fiori.

Molto aromatico, esiste in molteplici varietà: famoso quello genovese che ha avuto anche il riconoscimento DOP, quello a foglia di lattuga, quello napoletano, quello nano, greco, e a foglia purpurea. E' preferibile usarlo fresco, in cucina, per non perderne l'aroma e le proprietà. Si conserva preferibilmente congelandolo, i fiori si possono far seccare per insaporire le pietanze.

IMPIEGHI

Salute e cosmesi: consumato crudo aiuta il processo digestivo, in tisane ha proprietà antinfiammatorie, digestive e aiuta nella cura di raffreddori e influenze, mal di testa, nausea e crampi addominali. Per uso esterno è impiegato in decotto nella cura delle afte, infezioni cutanee e punture di insetti. Plinio il Vecchio lo considerava una pianta afrodisiaca.

Per ottenere un bagno aromatico, si usano una manciata di foglie fresche in un sacchetto di tela nell'acqua calda del bagno.

Cucina: buono crudo sulle pietanze, è notoriamente uno degli ingredienti principali del pesto, così come da' un tocco aromatico alla pizza Margherita.

Ecco 2 ricette:

Hummus di basilico

L' **hummus** non è non è più percepito come un alimento esotico estraneo alla nostra cultura culinaria, anzi ha trovato la sua giusta collocazione in molte varianti di piatti tradizionali. Un modo di caratterizzare ancora di più è quello di farlo con l'aggiunta di **basilico** e pinoli. Prepararlo è semplicissimo: per prima cosa tostiamo i pinoli, quindi mettiamo dentro il bicchiere di un mixer le foglie di basilico, l'aglio, i ceci e i pinoli. Condiamo con olio di oliva,

succo di limone e sale quanto basta e processiamo il tutto sino ad ottenere una crema liscia.

Burratine alla melanzana

Ingredienti 6 porzioni

3 pomodori, una melanzana, 120 g tonno sott'olio, 20 g olive varietà taggiasca



6 mozzarelle, 2 cipollotti, basilico, capperi sotto sale, olio extravergine di oliva, sale, pepe

Per la ricetta delle burratine con melanzana e tonno e pomodori al basilico, pulite la melanzana e tagliatela a metà per il lungo; incidetene la polpa a griglia con la punta di un coltello.

Coprite una teglia con un foglio di carta da forno; irrorate le 2 mezze melanzane con un filo di olio e appoggiatele sulla

teglia, con la parte tagliata rivolta verso il basso; infornatela a 180 ° C per circa 20'.

Pelate i pomodori, poi tritateli riducendoli in un battuto grossolano. Raccoglieteli in una ciotola e conditeli con 4 cucchiari di olio, pepe e 4-5 foglie di basilico spezzettate.

Separate i bulbi dei cipollotti dai gambi. Separate poi le guaine dei gambi, stendetele in una pirofila e copritele di acqua bollente: si ammorbidiranno e serviranno per chiudere i fagottini di mozzarella.

Svuotate le mezze melanzane con un cucchiario e tritate grossolanamente la polpa ricavata; mescolatela con il tonno, le olive sminuzzate e mezzo cucchiario di capperi sciacquati e tritati (ripieno).

Tagliate a metà una mozzarella, mettetela in una ciotola; versatevi sopra acqua bollente;

dopo pochi secondi cominciate a lavorarla schiacciandola con un cucchiario contro i bordi della ciotola, poi appiattitela con le mani e unite le due metà per formare una specie di disco irregolare.

Mettete al centro di questo disco una cucchiata di ripieno.

Richiudete la mozzarella a fagottino (burratina) e legatela con una guaina di cipollotto; immergetela brevemente in acqua fredda per rassodarla, poi scolatela e mettetela da parte. Preparate così altre 5 burratine. Servitele con il battuto di pomodoro, aggiungendo all'ultimo momento sale e ancora un filo di olio. Completate con qualche foglia di insalata fresca a piacere.

Da "La cucina italiana"

Il Basilico seminato nell' " Orto delle aromatiche " di via Paganini