

Conoscere le erbe Maggio 2021

# EGK Newsletter

## Basilico rosso

Basilico rosso= *Ocimum basilicum* Red Rubin // Labiate = Lamiaceae  
Nomi comuni e nomi triviali: basilico viola, basilico porpora

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella  
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





## Cenni storici

Il suo fresco profumo aromatico richiama alla memoria i piatti estivi della cucina mediterranea, le vacanze, il mare e il dolce far niente. Il basilico è una pianta aromatica originaria dell'India, dove è chiamata Tulsi ed è importante nella tradizione e nel culto delle divinità indiane. La pianta Tulsi è considerata tra l'altro l'incarnazione della dea Lakshmi.

Anche nella Grecia antica il basilico era, neanche a dirlo, consacrato alla dea dell'amore Afrodite. Le sacerdotesse nei suoi templi utilizzavano il basilico abbinato ad altre erbe mediterranee per decorare le immagini delle divinità.

Nella tradizione cristiana il basilico simboleggia la forza dell'immortalità. Al momento della Risurrezione di Cristo, si narra che la sua tomba fosse circondata da piante di basilico. Nella chiesa greco-ortodossa si utilizza il basilico nell'acqua santa oppure si collocano piante di basilico in vaso sotto l'altare.



## Botanica e cultura

Il basilico è una pianta versatile e nota anche oltre i confini della cucina e della medicina naturale. Questa specie delle Labiate comprende oltre 60 varietà diverse. Tra di esse il basilico rosso sta cominciando a godere di una popolarità crescente.

La maggior parte delle varietà è coltivata nei nostri climi come pianta annuale che viene quindi allevata ogni anno a partire dai semi. Il basilico può essere piantato da metà aprile. Il seme vanno ricoperti con poca terra e posizionati in un luogo caldo e soleggiato, perché il basilico ha bisogno di luce per germinare. In condizioni favorevoli il seme comincia a germogliare entro pochi giorni. In seguito i germogli devono essere trapiantati in piccoli vasetti.

Il basilico va messo a dimora in un terriccio ricco di humus e sostanze nutritive e concimato regolarmente. È una pianta che teme molto il freddo, quindi è preferibile collocarla all'aperto una volta trascorsi i giorni dei «santi di ghiaccio», ossia a metà maggio dopo le ultime gelate. Non ama neppure i gelidi venti settentrionali e il tempo freddo e umido. In compenso un irraggiamento troppo forte rischia di bruciare le foglie. La posizione ideale è dunque un luogo caldo all'aperto, ma protetto dal vento e dalla pioggia.

Coltivata in vaso, questa erba aromatica non ama la compagnia e per crescere bene ha bisogno di uno spazio tutto suo. Raccogliendo periodicamente le foglie si va a rafforzare la pianta che continuerà a crescere rigogliosa per tutta l'estate.



## Impiego nella medicina naturale

Il basilico è una pianta curativa efficace e riconosciuta anche presso la medicina naturale occidentale. Ha un effetto digestivo e stomachico, è efficace contro il gonfiore intestinale, rafforza l'appetito, scaccia la melanconia e favorisce il sonno. In generale il basilico ha un effetto rivitalizzante, stimolante e tonificante. Come tisana, serve a lenire l'emicrania e i problemi di memoria. L'olio essenziale di basilico è utilizzato contro la stanchezza mentale e la perdita di vitalità.

In cosmetica trova impiego come tonico per il viso: rassoda la pelle affaticata e ha un effetto lievemente antisettico. Aggiunto all'acqua del bagno, l'estratto di basilico ha un effetto tonificante e promuove il recupero fisico e mentale.

L'azione del basilico sulla salute è principalmente dovuta agli olii essenziali che contiene, come pure ai tannini e ai flavonoidi.

*Per qualsiasi domanda rivolgersi a un naturopata o a un droghiere qualificato.*

## Impiego in cucina

Il basilico rosso è una pianta gustosa e facilmente digeribile che viene utilizzata in cucina soprattutto fresca. Il suo sapore delizioso si abbina felicemente alle sue proprietà digestive ed è un accompagnamento ideale per una cucina estiva, ispirata alla tradizione mediterranea. Sulle pietanze calde e cotte il basilico deve essere aggiunto all'ultimo, perché tende a perdere il suo aroma con il calore.

Per avere un raccolto abbondante, è importante impedire che la pianta giunga a fioritura. A tal fine bisogna sempre tagliare i germogli nuovi; questo favorisce peraltro la crescita rigogliosa e abbondante della pianta. Quando il raccolto è particolarmente generoso, è sempre possibile essiccare le foglie in un luogo ombroso e ventilato, oppure tritarle e conservarle per l'inverno ricoprendole di olio d'oliva.

Gustatevi l'estate con il profumo speziato e il sapore caratteristico e leggermente piccante di alcune sane e digeribili foglie di basilico.



## Ricetta

### Risotto al basilico rosso Ricetta per 4 persone

#### ingrediente

- 50 foglie di basilico rosso
- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla grande
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 400 g di riso per risotto
- 1 l di brodo vegetale
- 20 g di pinoli
- Parmigiano a piacere

Tagliate finemente le foglie di basilico e mescolatele con l'olio d'oliva.

Tostate i pinoli in una padella calda.

Sbucciate e tritate finemente la cipolla.

Scaldate l'olio di oliva e lasciatevi soffriggere la cipolla fino a quando diventa dorata. Aggiungete il riso e lasciatelo stufare brevemente. Unite metà del brodo e fate cuocere a fuoco lento. Mescolate di tanto in tanto e aggiungete qualche mestolo di brodo fino a cottura ultimata.

Servite il risotto nei piatti e aggiungete su ciascuno il basilico con l'olio. Distribuite i pinoli tra i diversi piatti e completate con una manciata di parmigiano.