

# BASILICO



**Genere specie:** *Ocimum Basilicum L.*

**Famiglia:** Lamiaceae

**Nome inglese:** Basil

**Nome friulano:** Basili

**Usi culinari:** Le foglie del basilico vengono utilizzate sia fresche sia aggiunte alle pietanze all'ultimo momento; la cottura infatti neutralizza il gusto e il sapore del basilico, così come l'essiccazione di esso. Questa pianta inoltre è alla base del pesto genovese, salsa tipica della cucina ligure. In alcuni paesi viene inoltre usato frequentemente nella preparazione di zuppe e in alcune occasioni il suo olio essenziale viene utilizzato per la preparazione di profumi e liquori.

**Usi medicinali:** In erboristeria vengono utilizzate le sue foglie e le infiorescenze, dapprima seccate, per ricavare tisane molto utili per calmare la nausea e il vomito.

**Usi cosmetici:** Vengono prodotti con le sole foglie del basilico infusi, bagni e impacchi stimolanti e tonificanti; questa parte della pianta è inoltre utilizzata fresca per effettuare maschere sul viso che portano a un ringiovanimento della pelle e dei tessuti.

**Proprietà:** L'olio del basilico assunto per via interna agisce da stimolante verso il sistema nervoso e l'attività gastrointestinale, inoltre come antispasmodico e leggero antisettico intestinale e bronchiale; contrariamente assunto per via esterna svolge il ruolo di antisettico, antinfiammatorio, aiuta a combattere il colesterolo e fa bene per chi deve affrontare un tumore o chi soffre di diabete, acne o ha subito una ferita.

Infine il profumo di questa pianta abbassa i livelli di stress.

## Curiosità:

- In molti paesi essa è il simbolo del amore corrisposto e quindi viene offerto in dono all'uomo/donna amato/a.
- Il suo nome deriva dal greco "*basileus*" che nell'attuale italiano ha acquisito il significato di "re", oppure vi è un'ipotesi che derivi dal vocabolo "*basiliscus*", un drago contro il quale la pianta rappresentava un valido antidoto.
- I romani lo consideravano una pianta regale e lo utilizzavano come pianta medicinale nei loro bagni.
- La pianta secca può essere utilizzata come amuleto poiché propizia l'amicizia e la concordia familiare.