

Alimento da scoprire: il **Basilico**



COS'È?

Il basilico è una **pianta erbacea annuale**, appartenente alla famiglia delle **Lamiaceae**, normalmente coltivata come **pianta aromatica**. Originario dell'**India**, il basilico è utilizzato tipicamente nella **cucina italiana** e nelle cucine asiatiche in **Taiwan, Thailandia, Vietnam, Cambogia e Laos**, per via del marcato profumo delle sue foglie, che a seconda della varietà può essere più o meno dolce o pungente. La pianta di basilico può raggiungere fino a 60 cm di altezza, il colore delle foglie varia dal verde pallido al verde intenso, oppure è viola o porpora in alcune varietà. La pianta di basilico, ha bisogno di un clima caldo e soleggiato, mentre temperature rigide al di sotto dei 10 gradi le sono letali. Esistono molte varietà di basilico, tra le più comuni ci sono: il basilico genovese, al limone, cannella, rosso, napoletano, greco e siciliano.



PROPRIETÀ NUTRITIVE:

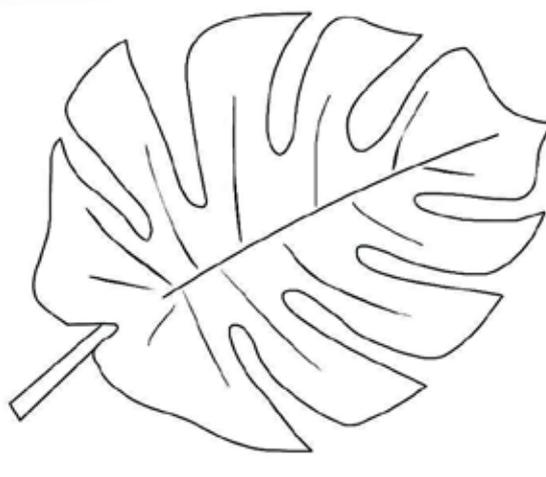
Il basilico è considerato sin dai tempi antichi una pianta dalle proprietà medicamentose. In particolare, ha la capacità di rilassare l'apparato digerente migliorando l'efficienza dello stomaco e dell'intestino. Il basilico ha effetti positivi contro il mal di testa e aiuta a contrastare l'insonnia. Inoltre le sostanze in esso contenute prevengono la comparsa di patologie cardiovascolari impedendo accumuli di colesterolo. Le foglie di basilico possono essere usate per preparare un infuso da usare come collutorio o da utilizzare sotto forma di impacco per curare irritazioni della pelle o ripulire ferite superficiali.





COLORAMI!

Sai riconoscere la foglia del basilico? Dopo averla riconosciuta prendi i pastelli o i pennarelli e usando la fantasia colora tutte le foglie!



LA CURIOSITÀ:

Il basilico non lo troviamo solo in cucina, il suo **olio essenziale** è utilizzato anche per la preparazione di profumi e di liquori.

