**BASILICO – *Ocimum******basilicum***

Il basilico appartiene alla famiglia delle Laminacee

Il nome deriva dal greco basilikhon che significa re e dal latino basilicum che significa reale.

Il basilico è originario del Medio Oriente, è giunto a ovest portato dai mercanti arabi di spezie. Gli egiziani lo usavano per imbalsamare i defunti. Nell'antica Roma ma veniva usato in cucina e per guarire le ferite.

Il basilico si può coltivare sia nel terreno che in vaso: i semi si pongono nel semenzaio a partire dal mese di marzo e in campo da aprile; le piantine si trapiantano a fine primavera quando le temperature sono stabili sopra i 15/20 gradi. Temono il freddo e amano le zone soleggiate; occorre annaffiare frequentemente ma con poca acqua e togliere le infiorescenze per evitare che le foglie perdano l’aroma e secchino.

Esistono diverse varietà di basilico, il più diffuso è quello genovese, utilizzato per il pesto.

Le piante hanno foglie ovali o lanceolate, di colore verde, relativamente grandi, che si gonfiano leggermente verso l'alto. Dal mese di luglio si ha la fioritura, con piccoli fiori bianchi o rosa.

**Proprietà**

Il basilico grazie alle vitamine, sali minerali, flavonoidi e antiossidanti, protegge il corpo dall’invecchiamento e contrasta l’azione dei radicali liberi; ha proprietàantinfiammatorie e antibatteriche, favorisce la digestione e il corretto funzionamento dello stomaco. Perché mantenga al meglio il proprio contenuto vitaminico, occorre consumare il basilico a crudo.

Il basilico viene utilizzato soprattutto per la preparazione di un potente olio essenziale utile in caso di stress fisico ed emotivo. In aromaterapia viene utilizzato in caso di insonnia, di crampi allo stomaco e di cattiva digestione. Per calmare la tosse e il raffreddore sono utili i suffumigi con olio essenziale di basilico, che è indicato – diluito in un olio vegetale di base – anche per massaggi e frizioni muscolari. Il decotto delle sue foglie combatte il raffreddore.

**Curiosità**

Nei tempi antichi, il basilico era adorato come pianta sacra e utilizzato solo durante speciali cerimonie religiose.