

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## Perché gli italiani amano il basilico? Tutto quello che devi sapere

divisionebusiness · Wednesday, July 24th, 2024

Perché gli italiani amano il basilico? Le ragioni sono varie: la sua affascinante e antica storia, i suoi benefici multipli e la sua versatilità in cucina.

La passione degli italiani per questa pianta è tale che in molti posseggono una piantina, così da avere sempre a disposizione fresche foglioline, ottime per **vivacizzare e insaporire le proprie ricette** del cuore. I dati parlano chiaro: gli italiani consumano circa 25 mila tonnellate di basilico fresco ogni anno, con un consumo pro capite di circa 400 grammi.

Le [ricette con pesto di basilico](#), naturalmente, sono le più apprezzate per dare pieno risalto alle caratteristiche della pianta.

Di seguito tutto quello che devi sapere sul basilico.

### La storia del basilico

Al basilico spetta un nomignolo di tutto rispetto: “erba dei re”. La sua è una storia antica e complessa che fa il giro del mondo, interessando migliaia di anni e molti differenti popoli.

Originario dell’Asia tropicale e dell’Africa, il basilico è stato coltivato per la prima volta in India oltre 5000 anni fa. Era considerato sacro dagli indiani, che erano soliti utilizzarlo, insieme ad altre erbe, durante i più importanti rituali religiosi.

I Greci e i Romani lo introdussero in Europa e fin da subito divenne un alimento popolare; il suo nome deriva proprio dal greco, “basileus”, che significa re. Durante il Medioevo la riscoperta; il basilico giunse nuovamente in Europa attraverso le rotte commerciali dei crociati e divenne un ingrediente essenziale nella cucina mediterranea.

I coloni europei, in una fase successiva, hanno fatto sì che il basilico compisse un vero e proprio viaggio attraverso il mondo e approdasse in America.

### Tradizioni e benefici

Abbiamo accennato già alle sue origini indiane e all’importanza che questa terra dava a questa fogliolina verde dal profumo intenso. Ancora oggi gli indiani considerano il basilico sacro ed è venerato per le sue proprietà medicinali e spirituali.

In Italia il basilico è il protagonista indiscusso del **pesto alla genovese**, la salsa verde (a base di basilico, pinoli, aglio, parmigiano e olio d'oliva) che ha contribuito al successo già consolidato del basilico.

I **benefici del basilico** sono significativi ed è per questo consigliato il suo consumo abituale; è, infatti ricco di vitamine A, K e C, oltre che di minerali come il ferro, il calcio e il magnesio. Le sue **proprietà antiossidanti e antinfiammatorie** lo rendono utile nella prevenzione di malattie croniche e nella promozione della salute generale. Inoltre, il basilico ha effetti digestivi, aiuta a ridurre il gonfiore e il rischio di indigestioni.

## Qualche chicca

Qualche chicca sul basilico? Forse credi di sapere riconoscere questa erba e di sapere tutto sul suo aspetto e sulle sue caratteristiche, ma è difficile che sia effettivamente così se si pensa che esistono ben **oltre 60 varietà di basilico**.

Tra le varietà più conosciute ci sono il basilico genovese, il basilico viola, il basilico limone e il basilico thailandese. Un'altra curiosità riguarda i suoi **oli essenziali**: il basilico può trasformarsi in un ottimo repellente naturale da usare contro gli insetti.

This entry was posted on Wednesday, July 24th, 2024 at 5:33 am and is filed under [Lombardia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Responses are currently closed, but you can [trackback](#) from your own site.