
Quante varietà di basilico ci sono?

Lun 19/06/2023 - 11:31

Che sia nel pesto classico, nell'insalata di pomodoro o nella salsa di pomodoro, il basilico ha un sapore semplicemente inconfondibile. Il suo aroma si deve agli oli essenziali contenuti nelle foglie, e a determinarlo sono soprattutto i cosiddetti composti terpenici come il pinene, il canfene, il mircene e l'ocimene. Il basilico è anche una pianta medicinale, alla quale vengono attribuite diverse proprietà come stimolare l'appetito, favorire la digestione, inoltre è un ottimo antinfiammatorio e antispasmodico.

Contrariamente a quanto molti ritengono, il basilico non è originario dell'Italia. La maggior parte delle varietà di basilico utilizzate in cucina proviene, infatti, probabilmente dall'India, e altre invece dalle regioni tropicali dell'Africa. Le specie di basilico selvatico a noi note sono più di 60, e le varietà maggiormente coltivate appartengono alla specie *Ocimum basilicum*, incroci e cultivar.

La varietà a foglia verde più conosciuta è il **basilico genovese**, che produce foglie grandi di colore verde non troppo scuro e un profumo intenso, un misto di anice, canfora e pepe.

Il **basilico napoletano** ha anche foglie grandi e verdi, ma sono tipicamente arricciate, e si distinguono anche per il loro aroma ai chiodi di garofano e pepe.

Il **basilico di montagna** (o basilico artico), rispetto al basilico genovese, è più resistente alle basse temperature e può essere raccolto fino in autunno.

Il **basilico greco a palla** presenta, invece, foglie piccole e verdi con un forte aroma di canfora e che formano un piccolo cespuglio sferico e compatto. In Grecia viene sistemato sui davanzali delle finestre e alle porte per allontanare le mosche.

Il **basilico africano** è una pianta arbustiva con fusti legnosi che cresce maggiormente in altezza e in estensione rispetto al basilico genovese. Produce innumerevoli fiori che attirano in modo irresistibile le api da miele e quelle selvatiche, da cui il nome "miracolo delle api" con cui è conosciuto in alcuni luoghi. Lo caratterizza un aroma di canfora e anice.

Esteticamente molto belle sono le varietà di **basilico rosso**, le cui foglie dai toni che variano dal porpora al violetto possono essere utilizzate anche per decorare i piatti. A determinare il colore rosso/violaceo sono gli antociani, sostanze vegetali secondarie contenute nelle foglie e negli steli. In termini di sapore, le varietà a foglia rossa o viola sono solitamente più aspre e piccanti rispetto al

basilico genovese.

Il **basilico thailandese** comprende le varietà horapa (o bai horapa), krapao e maenglak, che hanno in comune aromi di anice, liquirizia, cannella, pimento e chiodi di garofano. Ciò rende queste varietà adatte soprattutto alla preparazione di ricette asiatiche. Il krapao è noto anche come basilico indiano, basilico sacro o **tulsi**. Ha un sapore speziato, pepato e dolce ed è un rimedio molto conosciuto nella medicina ayurvedica. Il maenglak si trova in commercio con il nome di **basilico limone**.

Tra le varietà oppure cultivar di basilico che vantano note aromatiche particolari figurano ad esempio il **basilico liquirizia**, il **basilico cannella** e il **basilico chiodo di garofano**.

“Le foglie di basilico vanno consumate preferibilmente fresche e sono commestibili anche i fiori del basilico”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Per mantenerne al meglio l’aroma, il basilico fresco viene spezzettato con le mani e aggiunto alle pietanze appena prima di servirle”. Se la resa è abbondante, le foglie di basilico, lavate e ben asciugate, possono essere conservate sott’olio o trasformate in pesto. Le si può anche essiccare, ma in questo modo va perso gran parte del loro caratteristico aroma.

Il basilico è molto sensibile al freddo e ama il sole e il caldo. La maggior parte delle varietà sono annuali. Le varietà perenni di solito non sono resistenti alle temperature invernali, ma se tenute in casa in un luogo luminoso o all’interno di una serra possono svernare.