

Basilico Greco - *Ocimum minimum* > Erba Off.



Utilizzo e proprietà curative

Il nome deriva dal termine greco Basilikos che significa pianta regale. Il basilico greco viene considerato una pianta di tipo medicinale. Le sue proprietà sono diuretiche, antinfiammatorie, digestive, sedative e antispastiche. Il basilico si può anche usare come collutorio per la gola. Il suo decotto è usato per facilitare la digestione e contro i crampi dello stomaco: si trova in erboristeria. In India si usa contro lo stress e l'asma. Se si fa un bagno con l'infuso fresco delle foglie e dei fiori è un rimedio per la stanchezza alla fine di una faticosa giornata. Essiccando le foglie di basilico si perdono le proprietà. È consigliabile mescolare l'essenza a quella della melissa per rilassare il corpo e per avere un ipotensivo efficace. Per chi ha problema di piedi freddi, è consigliabile fare un pediluvio con l'olio di basilico e con l'olio dello zenzero, per facilitare la circolazione. Il basilico greco è molto usato anche in cucina: le sue foglie in genere sono utilizzate fresche o conservate sott'olio. Si usano per insaporire molti piatti, per fare il famoso pesto e per dare alle pietanze quell'aroma caratteristico che piace tanto soprattutto sui piatti estivi. Tuttavia la sua caratteristica forma la rende una pianta molto decorativa anche in giardino come bordura o in vaso.

Proprietà medicinali

Digestive
Antisettiche
Antispastiche
Antinfiammatorie
Stimolanti

Descrizione Botanica e profilo pianta

Il basilico greco è detto anche "compatto a palla" perché durante la crescita assume una caratteristica forma sferica molto precisa. Presenta foglie piccole, raggruppate a mazzetti, molto aromatiche.

Habitat

Il basilico può essere coltivato sia in vaso e sia in giardino. Esso predilige temperature comprese tra i 20 e i 25 °C, anche se può essere messo a dimora in un ambiente con temperature più alte ma non più basse dei 10 °C. necessita di annaffiature abbondanti ricordando di far asciugare bene il terriccio tra un'annaffiatura e l'altra evitando in questo modo i ristagni idrici. Per quanto riguarda il rinvaso delle piantine, occorre praticarlo durante la stagione primaverile. Non ha bisogno di una particolare struttura del terreno, ciò che importa è che sia molto fertile, con un pH neutro e ben drenato. Nel caso in cui si decida di mettere la pianta in vaso, occorre preferire quello in terracotta in modo tale da far respirare il terriccio presente al suo interno.