ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΟΝ ΒΑΣΙΛΙΚΟ

Βασιλικός (Ώκυμο το βασιλικό - Ocimum Basilicum). Ετοιμασθείτε να τον υποδεχθείτε. Ελευθερώστε χώρο στα μπαλκόνια σας, στα περβάζια, στους μπαξέδες σας. Στρώστε και μια καρέκλα δίπλα, να απολαμβάνετε το άρωμά του τα καλοκαιρινά βράδια του πλησιάζουν. Ο βασιλιάς των αρωματικών φυτών έρχεται στο αφιέρωμα αυτό.

Την αρχική προέλευση του βασιλικού την βρίσκουμε στην Ινδία. Με μια πορεία που άρχισε πριν από τέσσερις χιλιάδες χρόνια, εξαπλώθηκε στην Αίγυπτο και στην Αφρική ενώ στην Ελλάδα τον έφερε, μαζί με άλλα φυτά, τα στρατεύματα του Μεγάλου Αλεξάνδρου μετά από την εκστρατεία του στη μακρινή Ινδία. Στη δυτική Ευρώπη άρχισαν να τον καλλιεργούν πολύ αργότερα. Στη Βρετανία, για παράδειγμα, φαίνεται να άρχισε η καλλιέργειά του μόλις τον XVI αιώνα.
Μας ήρθε, λοιπόν, στην Ευρώπη από την μακρινή Ανατολή. Και όμως, όλες οι δυτικές κουζίνες δεν μπορούν να κάνουν χωρίς αυτόν σήμερα. Ιδιαίτερα η μεσογειακή κουζίνα. Γνωστότατος ήδη στους αρχαίους μας προγόνους αλλά και στους λατίνους γείτονες, έχει αφήσει μεγάλη κληρονομιά στη σημερινή κουζίνα της Μεσογείου, αυτός ο “βασιλεύς” ανάμεσα στα αρωματικά βότανα (herbe royale για τους Γάλλους). Πράγματι, η προέλευση του ονόματος με το οποίο είναι σήμερα γνωστός σε όλο το δυτικό κόσμο, βρίσκεται στην ελληνική λέξη “Βασιλεύς”.
Πριν κάνουμε μία αναδρομή σε συνήθειες και χρήσεις του στη πορεία προς τη λεκάνη της Μεσογείου, ας δούμε πρώτα μία **συνταγή**, λίγο διαφορετική από αυτές που γνωρίζετε

<u>Σάλτσα με αυγά και βασιλικό</u>

Η σάλτσα **με αυγά και βασιλικό** γεννήθηκε από την ανάγκη να βρεθεί ένας τρόπος γαρνιρίσματος που να είναι καλό τόσο για διάφορους τύπους ζυμαρικών όσο και για το κρέας που θα μπορούσε να αντικαταστήσει τη γνωστή σάλτσα ντομάτας. Από τις πολλές σάλτσες που έχουμε στη διάθεσή μας και χρησιμοποιούμε στη κουζίνα, αυτή με αυγά και βασιλικό παρουσιάζεται εξαιρετική για ένα γρήγορο γαρνίρισμα μακριών τύπων ζυμαρικών, αλλά ακόμη πιο γευστική για το γαρνίρισμα κρέατος. Μοναδική απαίτηση στην οποία δεν πρέπει να κάνουμε καμμία παραχώρηση είναι η φρεσκάδα του βασιλικού και των αυγών. Η προσθήκη ή όχι τυριού (parmigiano ή pecorino) είναι ζήτημα επιλογής, αναλόγως εάν αγαπάμε ή όχι τις έντονες γεύσεις.

Υλικά:

- 2 ολόφρεσκα αυγά
- καμία εικοσαριά φύλλων βασιλικού, φρεσκότατα κι’ αυτά
- αγνό παρθένο ελαιόλαδο
- τριμμένο τυρί parmigiano ή grana ή και pecorino
- σκορδάκι, κάτι λίγο από αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση :
Θα πλύνουμε τον βασιλικό μας, θα κάνουμε μία κρεμώδη στραπατσάδα με τηγανιτά αυγά, τα ρίχνουμε στο μίξερ μαζί και το σκόρδο, το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και τα κτυπούμε έως ότου να έχουμε μία κρεμώδη σάλτσα, στην οποία προσθέτουμε το τριμμένο τυρί μας και λίγο ακόμη πιπεράκι.

Η σάλτσα είναι ιδανική για ζυμαρικά μαγειρεμένα al dente, αφού προσθέσουμε και μια-δυό κουταλιές από το νερό όπου έχουν βράσει, όπως και για κρέατα. Εάν θέλετε να δείτε την πλήρη συνταγή (ποσότητες, εκτέλεση), υπάρχει ανηρτημένη και στο site, εδώ.

Ας ξαναπιάσουμε όμως το ταξίδι μέσα στο χρόνο...

Ιστορία
Στην ιουδαϊκή παράδοση, ο βασιλικός προτείνεται για ενδυνάμωση σε περίοδο νηστείας.
Θρύλοι της Αφρικής θεωρούν ότι ο βασιλικός προστατεύει από τους σκορπιούς, και μία ποικιλία του χρησιμοποιείται και σαν αντιπυρετικό.

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν τον βασιλικό στις θυσιαστήριες προσφορές τους αλλά και στις **ταριχεύσεις**, μαζί με διάφορα άλλα φυτά (μυρσίνη για παράδειγμα).

Στην αρχαία Ελλάδα αντιπροσώπευε την εχθρότητα (!!!), ενώ στην Ελληνική Ορθόδοξη εκκλησία έχει τεράστια αξία για την **προετοιμασία του αγιασμού**. Λέγεται επίσης πως είχε φυτρώσει βασιλικός κοντά στον τάφο του Χριστού όταν τον ανακάλυψε η Αγία Ελένη.

Οι Ρωμαίοι το θεωρούσαν **ερωτικό φίλτρο** καθώς και **σύμβολο του έρωτα**. Στη Κρήτη, όπως και στην Ιταλία, ο βασιλικός ήταν σύμβολο της αγάπης, και όποιος άνδρας αποδεχόταν ένα κλωνάρι βασιλικού από μια νεαρή γυναίκα, θεωρείτο δεσμευμένος με αυτήν.

Οι Γαλάτες καλλιεργούσαν τον βασιλικό τον Ιούλιο/Αύγουστο μέχρι να ανθίσει. Οι συλλέκτες αυτού του ιερού φυτού έπρεπε να υποβληθούν σε αυστηρότατα τελετουργικό κάθαρσης πριν αρχίσουν τη συλλογή του: να πλύνουν τα χέρια με τα οποία θα έκοβαν τα φυτά στα νερά τριών διαφορετικών πηγών, να ντυθούν με καθαρά ρούχα, να κρατηθούν σε απόσταση από μη καθαρά άτομα (για παράδειγμα από γυναίκες κατά την περίοδο της έμμηνης ρύσης τους) και να αποφεύγουν να χρησιμοποιήσουν μεταλλικά αντικείμενα για την κοπή των φυτών. Τον χρησιμοποιούσαν σε **τελετές εξαγνισμού** μαζί με καθάριο νερό πηγής. Πιθανόν, λοιπόν, από εκεί να κρατάει τις ρίζες του και το χριστιανικό έθιμο του **αγιασμού** με τον βασιλικό

Ο βασιλικός θεωρείτο στη μεσαιωνική δύση, ιερό φυτό επειδή πίστευαν ότι ήταν σε θέση να θεραπεύσει πληγές, ιδιαιτέρα εκείνες από αρκεβούζιο (παλιό πυροβόλο όπλο, πρόγονος του μουσκέτου)! Έτσι, αποτελούσε ένα από τα συστατικά του κόκκινου βάμματος που έφτιαχναν με βάση την *“vulneraria”* Η vulneraria ήταν κατά τον μεσαίωνα ένα από εκείνα τα *“θαυματουργά βότανα”* που τα μάζευαν την νύκτα του Αη-Γιάννη και πίστευαν ότι έχουν την ιδιότητα να επιταχύνουν την θεραπεία πληγών και να προστατεύουν από το κακό μάτι, ανθρώπους αλλά και ζώα.

Η Ελισσάβετ της Μεσσίνας, ηρωίδα του Βοκάκιου στο Δεκαήμερό του, έθαψε το κεφάλι του αγαπημένου και εραστή της σε μία γλάστρα με βασιλικό, που τον πότιζε με τα δάκρυά της.

Στην Ευρώπη τοποθετούν, ακόμη και σήμερα, ένα κλαδί βασιλικού στα χέρια των νεκρών για να τους εξασφαλίσουν καλό ταξίδι.

Στην Ινδία, ο βασιλικός θεωρείται ιερό φυτό και δεν επιτρέπεται η χρησιμοποίησή του στη κουζίνα, για διατροφή. Ο λόγος, ε; Λοιπόν, σε εκείνα τα μακρινά μέρη, απ' όπου και ξεκίνησε την πορεία του προς εμάς, μέχρι και σήμερα θεωρείται το ιερό φυτό του θεού Βισνού και του Κρίσνα και ο κόσμος συνηθίζει να αφήνει ένα κλαράκι του μέσα στα ρούχα ή στο στόμα του νεκρού τους για να εξασφαλίσει την είσοδό του στον Κόσμο των Νεκρών και την παράδοσή του στο Θεό.. Ακόμη, τον συνδέουν με μια νύμφη της ινδουιστικής μυθολογίας που μεταμορφώθηκε σε φυτό για να αποφύγει τον έρωτα ενός θεού της Άπω Ανατολής., Η ινδική ονομασία του είναι Τούλσι ("Thulsi" ή "Tulsi").
Αυτό το έθιμο πρέπει να ακολούθησε την πορεία του φυτού προς τα δυτικά, αφού τόσον οι Αρχαίοι Αιγύπτιοι όσον και οι Αρχαίοι Έλληνες πίστευαν πως άνοιγε τις πύλες του Παραδείσου για το νεκρό τους.

Του έχω... κι άλλα μαζεμένα, αλλά ας κάνουμε πρώτα μία μικρή διακοπή για **"χρηστικές συμβουλές"** (έτσι δεν λένε -και- οι μεγάλοι σεφ της τηλεόρασης;), για μία ακόμη συνταγή με βασιλικό. Μία εύκολη όσο και γευστική σαλάτα, όπου μπορεί κανείς να "μαζέψει" σε ένα πιάτο **όλες τις αποχρώσεις του πράσινου**.

<u>Φασολάκια με κάπαρη και βασιλικό</u>

Τι μας έλεγαν οι γιαγιάδες μας, κάποτε; "Οι πιο νόστιμες γεύσεις είναι οι πιο απλές". Κι' εμείς το ξεχάσαμε, μάθαμε να λύνουμε **γαστρονομικές εξισώσεις με πολλούς αγνώστους**. Ε, λοιπόν, όχι, ευκαιρία να μας γνωρίσει ο βασιλικός μία συνταγή όπου δεν υπάρχουν περίεργα καρυκεύματα και εξελιγμένες τεχνικές που να αποβλέπουν στο να "καμουφλάρουν" τις γεύσεις των υλικών. Γι' αυτό όμως **είναι πολύ σημαντικό οι πρώτες ύλες να είναι εξαιρετικής ποιότητας και φρεσκότατες, που να διασφαλίζουν μία γεύση έντονη και καθάρια**. Δοκιμάστε την και χαρείτε την είτε σαν γαρνιτούρα σε κάποιο πιάτο, είτε σαν κρύα σαλάτα.

<u>Υλικά:</u>

- μισό κιλό φρέσκα φασολάκι
- κάπαρη (σε αλάτι ή σε χυμό)
- 6-8 φύλλα βασιλικού

- παρθένο ελαιόλαδο
- λίγο αλάτι

Εκτέλεση :
Η ετοιμασία αυτού του πιάτου και πολύ εύκολη είναι και γρήγορη. Τα φασολάκια να'ναι καλής ποιότητας κι' ο βασιλικός φρέσκος και όλα θα πάνε καλά. Καθαρίζουμε τα φασολάκια (όλοι ξέρουν πως), τα χαράσσουμε και τα πλένουμε καλά. Τα ρίχνουμε σε ευρύχωρη κατσαρόλα με νερό που βράζει, τα αφήνουμε να μαγειρευθούν για κανα 15-λεπτο μέχρι να μαλακώσουν αλλά ταυτόχρονα να είναι τραγανά, να "σπάνε" κόβοντάς τα.
Τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε να κρυώσουν λίγο. Τα βάζουμε σε μία σαλατιέρα όπου και προσθέτουμε την κάπαρη, τον βασιλικό, το ελαιόλαδο. Αλάτι, πιπέρι, τελειώσαμε.
Στο ψυγείο ολοταχώς και έχουμε μία πολύ δροσερή σαλάτα. Σας ξελασπώνει, όμως, και σαν γαρνιτούρα, ιδιαίτερα σε κόκκινα κρέατα.
Επειδή ακόμη και ένα τόσο απλό πιάτο έχει τα "μικρά μυστικά" του, θα βρείτε τη συνταγή κανονικά ανηρτημένη στο site, εδώ.

Για να δούμε τώρα μερικές από τις χρήσεις του βασιλιά των αρωματικών βοτάνων...

Χρήσεις

Στη διατροφή
Σαν φρέσκο αρωματικό χρησιμοποιείται στις σαλάτες, παρέα με καταγινωμένες ντομάτες. κολοκυθάκια, σκόρδο, τα οστρακοειδή, τα ψάρια (μπαρμπουνάκια με βασιλικό, μιαμμμμ), τα αυγά στραπατσάδα, το κοτόπουλο, το κουνέλι, την πάπια, τις σαλάτες με βάση το ρύζι, τα ζυμαρικά και τις σάλτσες) για παράδειγμα στη σάλτσα vinaigrette, μαζί με το λεμόνι και το ελαιόλαδο).

Χρησιμοποιείται συνήθως ωμός (και πολύ φρέσκος), γιατί δεν αντέχει μακριά μαγειρέματα που του ατονούν το άρωμα. Και βασιλικός χωρίς άρωμα είναι σκέτο ….. χόρτο.
Στα ζεστά πιάτα μπαίνει ακριβώς πριν από το σερβίρισμα, για να διατηρήσει τη ζωντανή γεύση φρεσκάδας που το χαρακτηρίζει.
Μερικές από τις πασίγνωστες, πια, σπεσιαλιτέ που έχουν σαν βάση τον βασιλικό :

- Πέστο βασιλικού, (εδώ και εδώ, διαλέγετε) τυπική συνταγή της κουζίνας της Γένοβας, χρησιμοποιείται για την παρασκευή μίας σάλτσας που γαρνίρει εξαιρετικά, μεταξύ άλλων, τα ζυμαρικά μας και η οποία περιέχει βασιλικό –η καλύτερη επιλογή είναι ο πλατύφυλλος αρωματικός βασιλικός– αλλά και ελαιόλαδο –εξαιρετικής ποιότητας παρθένο–, τυρί grana (πού να το φάτε,

όμως με **pecorino** φερμένο από τη Σαρδηνία, γεύση που μένει αξέχαστη), κουκουνάρι και σκορδάκι. Το πέστο (pesto) παρασκευάζεται με όλα αυτά τα υλικά κρύα, λιώνοντάς τα σε γουδί, κατά προτίμηση από μάρμαρο, με γουδοχέρι από ξύλο ελιάς.

- Σπαγγέτι (αλλά και άλλα μακριά ζυμαρικά) με σάλτσα αρωματικών βοτάνων.
- Σούπα βελουτέ με βασιλικό και τυρί parmigiano
- Σούπα au pistou, τυπικό πιάτο της γαλλικής Προβηγκίας.
- Pistou (τη συναντάμε στο γαλλικό Νότο) : είναι μία συνταγή εμπνευσμένη από το πέστο βασιλικού (pesto alla genovese), αλλά παρασκευάζεται χωρίς το κουκουνάρι, και συνοδεύει τις καλοκαιρινές σούπες λαχανικών αλλά, και σαν dressing, τα ζυμαρικά.

Σημειώστε:

- Διατηρείται στο ψυγείο φρέσκος (το πολύ δύο ημέρες), αρκεί να είναι τυλιγμένος σε ένα καθαρό πανί.
- Αποξηραμένος χάνει τελείως το άρωμά του, συμφέρει περισσότερο να τον καταψύχουμε. Και τότε ακόμη, με σοβαρή απώλεια του χαρακτηριστικού του αρώματος. Ο καλύτερος τρόπος είναι η διατήρησή του **μέσα σε λάδι**.
- Ο βασιλικός δύσκολα συνδυάζεται με άλλα αρωματικά χόρτα, όπως ο μαϊντανός, το θυμάρι, το δενδρολίβανο.
- Για να αποφύγουμε να ξεραίνονται τα φύλλα του φρέσκου βασιλικού που βάζουμε πάνω σε φαγητά που μπαίνουν στο φούρνο (σε πίτσες, για παράδειγμα), βουτάμε στιγμιαία τα φύλλα του σε λάδι.
- Ο βασιλικός (όπως και ο μαϊντανός) πρέπει να μπαίνει μόνο στο τέλος του μαγειρέματος και όχι κατά τη διάρκεια, αλλιώς χάνει το άρωμά του.
- Λιώνοντάς τον σε γουδί, σπάνε τα αρωματικά κύτταρα που περιέχουν το αρωματικό έλαιό του, κίνηση απαραίτητη για να απελευθερωθεί καλύτερα το χαρακτηριστικό του άρωμα.
- Ο βασιλικός πωλείται σε ματσάκια, που την ώρα της αγοράς τους πρέπει να είναι ζωντανά,, πράσινα και φρέσκα. Ακόμη καλύτερα εάν τον αγοράσουμε σε γλάστρα, απ' όπου και θα κόβουμε και χρησιμοποιούμε έως το προχωρημένο φθινόπωρο. Πέραν της θαυμάσιας παρέας που κάνει στη βεράντα τις νύκτες του καλοκαιριού.

Το αρωματικό του έλαιο χρησιμοποιείται για την παρασκευή αρωμάτων και λικέρ.

πως διατηρείται:

Εάν δεν είναι καλοκαίρι, είναι δύσκολο να έχουμε ποσότητες βασιλικού ικανοποιητικές για τις συνταγές μας.
Δεδομένου ότι αποξηραίνοντάς τον χάνεται το μεγαλύτερο μέρος από το άρωμά του, η λύση είναι η διατήρησή του σε λάδι.

1. Παίρνουμε ένα βάζο με φαρδύ άνοιγμα, από αυτά που χρησιμοποιούμε για τη διατήρηση λαχανικών σε λάδι ή ξύδι.
2. Το γεμίζουμε με φύλλα βασιλικού που προηγουμένως έχουμε πλύνει και στη συνέχεια στεγνώσει πολύ καλά.

3. Φροντίζουμε να τοποθετούνται σε στρώσεις, απλωμένα και όχι διπλωμένα, καλύπτοντας κατά το δυνατόν όλα τα κενά.
4. Προσθέτουμε ελαιόλαδο, πιέζοντας τα φύλλα του βασιλικού ώστε να κυλήσει ανάμεσά τους και, τελικά, να τα καλύψει πλήρως.
5. Κλείνουμε το βάζο μας και το φυλάσσουμε μέσα στο ψυγείο, στο συρταράκι για τα λαχανικά.

Αν και δεν είναι σαν τον φρέσκο, ο βασιλικός με αυτόν τον τρόπο διατηρεί ένα μεγάλο μέρος από το άρωμά του.

Στην ιατρική
Τα φύλλα αλλά και οι ανθισμένες κορφές του χρησιμοποιούνται για τη παρασκευή ενσταλαγμάτων που έχουν δράση καταπραϋντική, χωνευτική, στομαχο-σπασμολυτική και διουρητική, αντιμικροβιολογική και αντιφλεγμονώδη. Το έλαιό του χρησιμοποιείται για το μασάζ πονεμένων ή προσβεβλημένων από αρθρίτιδα μελών.

-

Στην εναλλακτική ιατρική
Όπως αναφέρει ο Διοσκουρίδης, ο βασιλικός είναι γνωστός από την αρχαιότητα για τις **θεραπευτικές του ιδιότητες**. Έχει τέτοιες ιδιότητες που μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για αφέψημα αλλά και για αιθέριο έλαιο με σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες.
Στην Αρχαία Ελλάδα οι Ελληνίδες μητέρες πρόσθεταν τρεις φορές την εβδομάδα στο διαιτολόγιο των αγοριών μέχρι και την εφηβεία τους σαλάτες με βασιλικό. Έτσι, σύμφωνα πάντα με το Διοσκουρίδη και τον Ιπποκράτη, πετύχαιναν επιμήκυνση και σύσφιξη του πέους τους. Ακόμα και σήμερα σε μερικά χωριά οι γιαγιάδες επιμένουν ότι κάνει καλό στα νεαρά αγόρια αλλά χωρίς να μπορούν να εξηγήσουν το λόγο.
Οι αυτόχθονες της Δυτικής Αφρικής χρησιμοποιούσαν τον βασιλικό ως αντιπυρετικό φάρμακο, οι Αιγύπτιοι αναμίγνυαν τον βασιλικό με μύρο από μυρσίνη κατά τη διαδικασία της ταρίχευσης.
Οι πιο γνωστές ευεργετικές του ιδιότητες είναι οι εξής:

- βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος - το αφέψημα βασιλικού βοηθάει στη πέψη ως ένα άλλο είδος σόδας και καταπραΰνει τα έντερα
- βοηθά στις ημικρανίες και στους πονοκεφάλους
- ενισχύει τη μνήμη
- είναι διουρητικό
- Το εκχύλισμα βασιλικού βοηθάει στις περιπτώσεις στοματίτιδας και επιχείλιου έρπη
- συνιστάται για περιπτώσεις ναυτίας αλλά και για τις ναυτίες εγκυμοσύνης
- η κατανάλωση των φύλλων βοηθάει στην αύξηση του μητρικού γάλακτος στις θηλάζουσες μητέρες
- τα αποξηραμένα φύλλα βασιλικού καταπραΰνουν τις παθήσεις της χρόνιας ρινίτιδας και ιγμορίτιδας
- μειώνει τις ρυτίδες
- απομακρύνει τα κουνούπια, τις μύγες και τις σκνίπες
- στην αρωματοθεραπεία, ως αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται σε μασάζ εναντίον της κατάθλιψης
- η προσθήκη του στο μπάνιο χαλαρώνει το σώμα μας.