

IL BASILICO E IL POMODORO



NEL MONDO



IL BASILICO

- È una pianta con foglie ovali molto profumate, si usano per dare sapore ai cibi; cresce anche in Italia.
- spagnolo : albhaca
- inglese: basilic
- francese :basilic
- tedesco:basilikum
- finlandese: basilika

IL POMODORO

- Pianta erbacea originaria del Sud America.
- Frutto con polpa rossa o gialla .
- spagnolo : tomate
- inglese: tomato
- francese : tomate
- tedesco: tomate
- Portoghese: tomate

ORIGINE

IL BASILICO



- originario dalle zone calde dell'Asia, fu introdotto in Italia dagli antichi Romani.
- ha iniziato a essere coltivata circa 5000 anni fa nel Sud Est Asiatico, e in particolare in India e nell'Asia tropicale.
- Nell'antico Egitto è probabile che alla pianta fossero associate proprietà di conservazione e antibatteriche e per questo veniva utilizzata nel processo di mummificazione, ed è stata rinvenuta all'interno di tombe.
- I greci vi attribuivano una valenza negativa, ritenuto simbolo di odio e di lutto, mentre gli antichi romani la ritenevano una pianta magica e sacra da raccogliere seguendo precisi rituali.



IL POMODORO

- Originario delle regioni basse e veniva coltivato dagli Atzechi in Messico.
- Venne introdotto in Spagna all'inizio del XVI secolo attraverso i viaggi di Cristoforo Colombo.
- Arrivò a Siviglia che era centro principale di scambio internazionale.
- Nel 1554 l'erborista olandese ne fece una descrizione dettagliata e il frutto si guadagnò la reputazione di afrodisiaco.
- A partire dal XVIII secolo viene utilizzato come ingrediente per la cucina

ASPETTI BOTANICI

IL BASILICO

- Famiglia labiate, pianta annuale , semi rustica, fitta di foglie setose lanceolata di color verde vivo.
- Pianta aromatica per eccellenza in Liguria
- Si consuma fresco

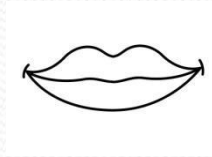
o la raccolta



IL POMODORO

- Pianta erbacea
- Fusto e le foglie pubescenti , piene di peluria.
- Foglie grandi e regolari
- Fiori si formano in numero variabile e sorgono nell'ascella della foglia.
- Il frutto è una bacca di forma e dimensione variabili

CARATTERISTICHE SENSORIALI



- Il **basilico** ha un odore intenso, ben marcato e fortemente aromatico. Le foglie sono grandi, bollose, arricciate e di colore verde chiaro.

- Il **pomodoro** fresco ha sapore acidulo, dolce e salato, con sentori di foglie, di frutti e di fiori. Tuttavia questo sapore (in particolare il dolce e la parte aromatica) diventa pieno solo se il frutto matura completamente sulla pianta.



IN CUCINA ...

- Il **basilico** è un alimento versatile in cucina, può essere cotto, fritto, seccato, frullato e preparato in moltissimi modi diversi, abbinato agli alimenti più disparati persino nei dolci.



- Il **pomodoro** ha una larghissima diffusione nella cucina soprattutto mediterranea. E' utilizzato in diverse preparazioni come zuppe, sughi, sulla pizza e in condimenti vari.



... RICETTE

SOLO BASILICO

- Il **pesto** alla genovese è un tradizionale condimento ligure a base di basilico, pinoli, Parmigiano, Pecorino, aglio e olio.



SOLO POMODORO

- Il **sugo** di pomodoro fresco, conosciuto anche come *salsa*, è il condimento mediterraneo per eccellenza, semplice e gustoso. Il periodo migliore per realizzarlo è proprio in estate, soprattutto nei mesi di luglio e agosto, quando i pomodori sono ben maturi, saporiti e profumati



INSIEME SONO UNA FORZA

L'insalata di pomodori al basilico è un ottimo e saporitissimo contorno estivo, adatto ad accompagnare indifferentemente piatti di carne e di pesce. Si prepara con grande facilità ed è amata da tutti per il suo sapore fresco e per la sua versatilità



POI C'È LA REGINA ...

La pizza Margherita è la tipica pizza condita con pomodoro, mozzarella, basilico fresco, sale e olio; è la più popolare pizza italiana. Rappresenta sicuramente il simbolo per antonomasia del patrimonio culturale e culinario italiano, diffusa per la sua fama in tutto il mondo.



ALTRI USI



Le foglie di **basilico** di possono utilizzare anche come:

- Digestivo naturale
- Stimolante per l'appetito
- Ha proprietà depurative
- Ha proprietà anti infiammatorie
- Allontana la zanzare
- Antisettico
- Tónico per la pelle



Parlando di **pomodori** non possiamo scordare che sono ottimi anche per la cura della pelle, grazie alle loro proprietà lenitive, sebo-equilibranti, leviganti e anche antirughe. Questo ortaggio si usa soprattutto nelle maschere e nei trattamenti dopo sole

PER LA BELLEZZA



Maschera per pelle grassa al pomodoro e basilico

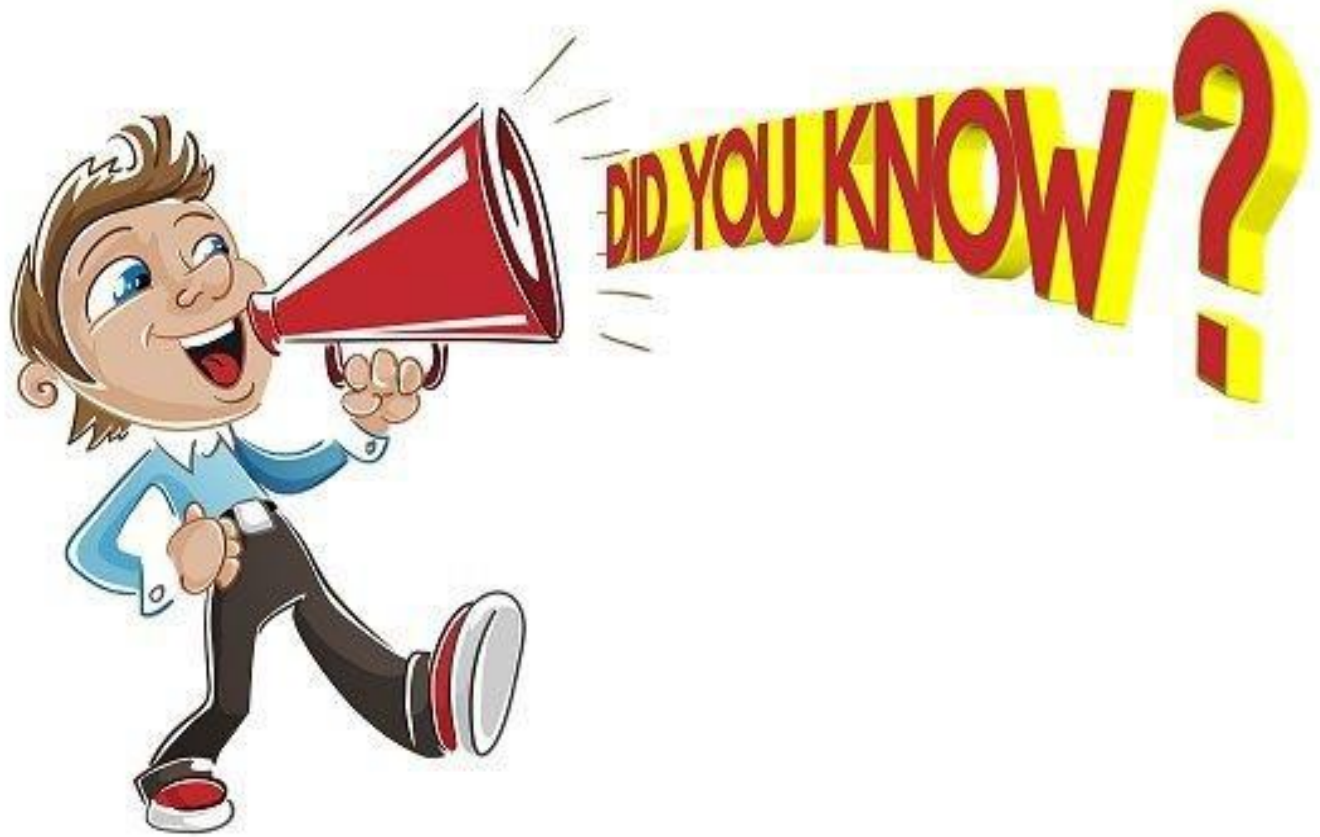
Ecco una ricetta per una **maschera al pomodoro e basilico** (da non mangiare!) dall'azione rinfrescante e lenitiva per pelli grasse e sensibili.

Ingredienti:

- 1 **pomodoro** maturo
- 2 cucchiaini di **argilla bianca** finissima
- 2 foglie di **basilico fresco**
- 1/2 cucchiaino di **olio extravergine di oliva**

Preparazione:

Nel *mixer* riducete in pappa il pomodoro privato della pelle con basilico e olio. Aggiungete l'argilla e frullate ancora finché il composto risulta cremoso e omogeneo. Applicate una volta a settimana e lasciate in posa massimo 25 minuti. Risciacquate con acqua tiepida.



CURIOSITÀ



- In alcuni paesi, il basilico viene chiamato anche *Erba di San Giuseppe*
- La prima ricetta del pesto risalirebbe all'Ottocento, anche se all'epoca esistevano già altri tipi di salse pestate come l'agliata con aglio e noci, preparata in Liguria durante la repubblica marinara genovese e il *stou* francese.
- Nella nostra penisola si coltivano circa 5 milioni di tonnellate di pomodori e siamo il paese più ricco di antiche cultivar, oltre 320 varietà, ognuna ideale per varie tipi di ricette.
- i pomodori sono classificati come frutti perché contengono semi al loro interno e crescono dal fiore della pianta di pomodoro.



BASILICO E POMODORO AMICI COME NOI





PROGETTO REALIZZATO DALLE CLASSI IV E V DELLA SCUOLA S. ANTONIO



CLASSE IV

CLASSE V