

Ho sentito dire che il basilico esposto ad alte temperature libera molecole chimiche cancerogene e va usato solo a crudo, è vero?

Tiziana - Salerno

Con la cottura il basilico libera molecole ritenute cancerogene: estragolo e estragone.

Il basilico va consumato crudo.

Anche nella salsa di pomodoro è bene mettere basilico solo alla fine della cottura e mai far bollire pomodoro con basilico.

Quando le foglie di basilico sono consumate crude non c'è alcun pericolo di intossicarsi con estragone ed estragolo.

Anzi il basilico è il "Re" delle erbe aromatiche, come sta a significare il suo nome, apporta generose dosi di vitamina C, magnesio, potassio, odori e sapori mediterranei, capaci di creare un appagante senso di sazietà.

Rosanna Lambertucci