



## **Basilikum, Königskraut**

### **Ocimum basilicum**

**Familie:** Lippenblütler Lamiaceae

**Botanik:** Basilikum wird in den gemäßigten Breiten meist als einjährige Pflanze kultiviert. Es ist eine aufrecht, sehr buschig wachsende, einjährige bis ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 20 cm bis 60 cm erreicht. Die ganze Pflanze duftet aromatisch. Die verschiedenen Kulturformen unterscheiden sich in Blattfarbe, Größe, Aroma, Wachstumsart und Ansprüchen.



**Herkunft:** Das natürliche Verbreitungsgebiet umfasst das tropische Afrika und Asien.

**Standort:** Im Freiland wie im Topf benötigt Basilikum lockere, wasserdurchlässige, eine sich gut erwärmende Erde. Basilikum ist eine wärmebedürftige Pflanze, unter 12 °C findet praktisch kein Wachstum statt, dafür steigt der Pilzbefall stark an. Basilikum liebt einen windgeschützten und sonnigen Standort.

**Tee:** Eine Tasse nach jeder Mahlzeit wirkt verdauungsfördernd. Auch das Nervensystem wird durch Basilikum gestärkt und Migräne gelindert. In der Frauenheilkunde kann Basilikum Periodenkrämpfe lindern und unregelmässige Menstruationsblutungen regeln. 4 bis 5 grosse Basilikumblätter mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, zudecken und 10 Minuten ziehen lassen.

**Küchenkraut:** Die frischen wie die getrockneten Blätter werden als Küchengewürz verwendet. Basilikum ist in der südeuropäischen, besonders der italienischen Küche eines der meist verwendeten Gewürze.

Es passt zu allen frischen Gemüsen wie: Tomatensuppe, -sauce und -salat, zu Peperoni, Auberginen, Sauerkraut, Bohnen, Spinat, Gurkengemüse, zu dicken zusammen gekochten Gemüsesuppen, allen Erbsen-, Linsen- und weissen Bohnengerichten, zu deftigen Kohleintöpfen, zu würzigen Salat- und Kräutersaucen, besonders zur Sauce Vinaigrette, zu Gemüse-Rohkost und Gemüsesaft-Getränken.

Insalata caprese (Capri-Salat) aus Tomatenscheiben, die mit Mozzarella und Basilikum belegt werden.

Pesto alla Genovese - ist eine Paste aus frischem Basilikum, kaltgepresstem Olivenöl, Pinienkernen, Parmesan-Käse und Knoblauch

Basilikum passt ausgezeichnet zu Joghurt, Kräuterbutter und in winzigen Dosen zu Krabben und Hummersalat. Auch Rühreier, Käsesaucen und alle Saucen zu Nudelgerichten.

**Räucherpflanze:** (Räucherwerk und Ritual von Fred Wollner). Beim Räuchern wirkt Basilikum positiverend und aufbauend, und wurde traditionell zum Reinigen, Schutz und für Geisteraustreibungen verwendet. Wollner erwähnt hier den indischen Tulsi Basilikum.

### **Natur- und Volksheilkunde:**

Hildegard von Bingen: Basilikum hat als Magenmittel bei Appetitlosigkeit, Blähungen und Stuhlverstopfungen, als Gurgel- und Hustenmittel sowie als Beruhigungsmittel und Schlafmittel bis heute eine gewisse Bedeutung behalten.

### **Mehr Infos auf unserer Homepage**