

# Basilikum



## Thai-Basilikum

*Es zählt zu den asiatischen Basilikumsorten, die sich geschmacklich von ihren europäischen Verwandten leicht unterscheiden.*

## Gewöhnliches Basilikum

*Diese Sorte ist bei uns am weitesten verbreitet. Sie eignet sich besonders gut für die Herstellung von Pesto.*

## Griechisches Busch-Basilikum

*Seine Blätter sind zwar klein und zart, haben aber ein ungewöhnlich intensives Aroma.*

Schon vor über 4000 Jahren nutzten die Inder den Basilikum. Sie waren der Überzeugung, daß er etwas göttliches sei. Der Name des Basilikums leitet sich aus dem Griechischen ab und heißt so viel wie "königliche Heilpflanze". Bei uns wird der Basilikum daher auch oft als Königskraut oder Königsbalsam bezeichnet. Nach Mitteleuropa kam die Pflanze im 12. Jahrhundert.

Die frischen wie die getrockneten Blätter werden als Küchengewürz verwendet. Basilikum ist in der südeuropäischen, besonders der italienischen Küche eines der Lieblingsgewürze. Beim Trocknen ergeben sich allerdings Verluste des Aromas. Es wird auch in der Fleischkonservenindustrie verwendet. Basilikumazerat und -destillat sind Bestandteil mancher Kräuterliköre. Das ätherische Öl wird in der Kosmetikindustrie für Duftmischungen eingesetzt

Basilikum ist eine einjährige Pflanze, die 20 bis 50 cm hoch wächst. Sie hat einen sehr angenehmen und aromatischen Geruch. Je nach Art sind die Blüten weiss, gelbweiss oder rötlich. Die Blätter sind eiförmig oder länglich und grün bis weinrot. Basilikum wird auch in der Küche gern um Würzen verwendet. Basilikum enthält neben ätherischen Ölen auch Gerbstoffe, die sowohl den Appetit als auch die Verdauung anregen. Es lindert außerdem Migräne, Schlaflosigkeit und Nervosität.

In der Naturheilkunde verwendet man das Kraut. Dazu werden während der Blüte obere Teile der Stängel abgeschnitten. Verwendung findet Basilikum gegen chronische Magenkatarrhe oder eine schmerzende Magengegend. Zudem kann man den Basilikum auch bei Husten, Beschwerden der oberen Atemwege oder bei Entzündungen der Darmwege einsetzen.

Äußerlich angewendet hilft Basilikum als Umschlag oder Bad für Erfrischung sorgen, aber auch bei schwer heilende Wunden kann er helfen.

## Basilikum Volksnamen

Basilienkraut, Königskraut, Königsbalsam, Josefskräutlein, Hirnkraut, Pfefferkraut, Suppenbasil, Herrenkraut, Königskraut, Deutscher Pfeffer

## Wo wächst Basilikum

Sonnig, warm, humos, nährstoffreich

## Hauptanwendungen von Basilikum

Basilikum ist appetitanregend, magenberuhigend, fördert Verdauung und Stoffwechsel.

## Wirkung und Anwendung von Basilikum

- \* Akne   \* Bakterielle Infektionen   \* Blähungen
- \* Insektenstichen   \* Krämpfe   \* Migräne
- \* Magenstärkend   \* Nervosität   \* Ringelflechte
- \* Schlangenbissen   \* Schlaflosigkeit   \* Übelkeit
- \* Verdauungsstörungen   \* Verstopfung

## Als Umschlag

Eiterungen, Quetschungen, Schlecht heilenden Wunden

## Inhaltsstoffe

ätherische Öle, Gerbstoffe, Glykosid, Saponin

## Vorsicht

Basilikum sollte nicht mit empfindlicher Haut in Berührung kommen und während der Schwangerschaft gemieden werden.

## Anwendungsbeispiele und alte Rezepte rund um Basilikum

### Umschlag

Einen Tee zubereiten, abkühlen lassen und mittels eines Leinentuch auf die betreffende Stelle aufbringen.

### Tee

1 Teelöffel Basilikumkraut (frisch oder getrocknet) auf 1 Tasse Tee. 5 Minuten ziehen lassen.

2-3 Tassen täglich, langsam und ungesüsst trinken.

### Zur Beruhigung

Ein paar Blätter in eine Tasse und mit heißem Wasser aufgiessen. Den Tee einige Minuten ziehen lassen. Dieses würzige Heißgetränk hilft gegen Schlafstörungen, schützt Euch vor Magen-Darm-Infektionen und sorgt für eine gute Verdauung.