

Basilikum

Interessantes Allerlei

Es wird angenommen, dass das Basilikum seinen Ursprung in Indien hat. Dort ist es unter dem Namen „Tulsi“ bekannt und wird von den Hindus als heilige Pflanze angesehen, da es als Inkarnation des Gottes *Vishnu*, des „Welterhalters“, gilt. Von Indien aus gelangte das Basilikum über Persien nach Südeuropa und hinterließ auf seiner Reise bei verschiedensten Kulturen seine Spuren. Die alten Ägypter beispielsweise legen es den Grabstätten ihren Toten bei, da es im Ruf stand, sie vor bösen Geistern und Dämonen zu schützen. Seinen heute bei uns gebräuchlichen Namen hat es von den Griechen erhalten – sie nämlich nannten das Kraut „Basileus“, was nicht weniger als „König“ bedeutet.

Heilwirkung auf den Körper

Basilikum wirkt entzündungshemmend und antibakteriell. Einige Tropfen Basilikumsaft ins Ohr geträufelt lindern die Schmerzen bei Mittelohrentzündung. Unangenehme Symptome von Nieren- und Blasenentzündung wie brennender Urin und Schmerzen beim Wasserlassen können mit Basilikum gemindert werden. Es hilft bei allen Beschwerden, die mit unserer Verdauung zu tun haben. Als Umschlag, Tinktur oder Salbe kann es bei Eiterungen und Prellungen angewendet werden. Gurgeln mit Basilikumtee hilft bei Halsschmerzen und Heiserkeit. Zudem hat das Kraut eine positive Wirkung auf unser Nervensystem und wird deshalb zur Behandlung von Nervosität und Schlafstörungen eingesetzt.

Verwendung in der Küche

Basilikum passt hervorragend zu einem frischen Salat. Besonders harmoniert es mit Gurken, Tomaten, grünem Salat und Karotten. Aber auch gekochtem Gemüse wie Spinat, Blumenkohl, Auberginen und Kartoffeln verleiht es eine besondere, würzig-frische Note. Liebhaber verwenden es auch gerne in Risottos, zu Fleisch und Fisch und sogar zu Obstsalat. Kombinieren Sie einmal Ananas oder Mango mit Basilikum – sie werden überrascht sein! In der warmen Küche ist zu beachten, dass Basilikum Hitze sehr schlecht verträgt und deshalb erst gegen Ende der Garzeit beigefügt werden sollte.

Ein Rezept

Basilikum-Pesto: 40 Gramm Pinienkerne in einer Pfanne hellbraun rösten. 50 Gramm frisches Basilikum, 2 Knoblauchzehen, ½ Teelöffel Salz und die gerösteten Pinienkerne in ein hohes schlanke Gefäß geben, mit 120 ml Olivenöl aufgießen und mithilfe eines Pürierstabs zerkleinern (in der Küchenmaschine geht's auch). Ist die gewünschte Konsistenz erreicht, 50 Gramm frischgeriebenen Parmesan darunter rühren. Am besten schmeckt das Pesto, nachdem es einen Tag im Kühlschrank durchgezogen hat.

Zu beachten

Basilikum ist ein Einzelgänger. Im Kräutergarten oder auf dem Balkon fühlt er sich insbesondere neben Petersilie sehr unwohl. So wenigstens meine Beobachtungen.

Verschiedenes

Lateinische Bezeichnung:	Ocimum basilicum
Pflanzenfamilie:	Lippenblütler
Herkunft:	Weltweit
Verwendeter Pflanzenteil:	Blätter
Geschmack:	Leicht bitter, pfeffrig, süßlich

Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmliche Düfte» (Susanne Fischer Ritzi); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.