

BASILIKUM *Ocimum basilicum*

Auch bekannt als duftendes Basilikum, Gartenbasilikum, gewöhnliches Basilikum, Balsam. Es ist eine Art einer einjährigen Pflanze aus der Familie der Lippenblütler. Basilikum gehört neben Rosmarin, Thymian, Salbei, Pfefferminze, Gartenbohnenkraut und Majoran zu den sogenannten Provenzalische Kräuter.



Anbau/ Ernte

Es kann leicht im Garten angebaut werden. Die Samen können im Mai in Reihen alle 30 cm direkt in den Boden gesät werden. Wenn sie eine Höhe von einigen Zentimetern erreichen, schneiden sie ab und lassen die Pflanzen alle 15-20 cm zurück. Es kann auch in einem Topf angebaut werden. Er mag sonnige Stellungen, windgeschützt. Es sollte in Maßen, mittags, bei warmem Wetter gewässert und zusätzlich mit Wasser bestreut werden.

HANDELSFORMEN

- frische und getrocknete Blätter

GESCHMACK

- mit einer leichten Bitternote und einem Hauch von Schärfe
- Je mehr Sonne die Pflanze abbekommt, desto intensiver schmecken und duften die Blätter

KÜCHENTIPP

Basilikum kann in Saucen, zu Fischgerichten, für Kräuter Pestos, zu Nudelgerichten als auch zu Salaten verwendet werden. Frischer Basilikum harmoniert perfekt mit Tomaten, Zucchini oder Aubergine.

ACHTUNG !

In der Schwangerschaft sollte man Basilikum nicht in größeren Mengen zu sich nehmen.

Heilwirkung

- erleichtert die Verdauung – erhöht die Sekretion von Magensaft
- hat entzündungshemmende Eigenschaften
- hat antibakterielle Eigenschaften
- beruhigt, hilft beim Einschlafen

Inhaltstoffe

- Ätherisches Öl -Basilikum
- Basilischer Kampfer
- Methylcavicol,
- Anethol,
- Kampfer,
- Flavonoide
- Gerbstoff



Caprese Salat