



Basilikum - Das Königskraut

Woher kommt das Basilikum?

Das Basilikum kommt ursprünglich aus Indien, ist jedoch auch als Wildpflanze in Südostasien, Vorderasien, Nordafrika und Südeuropa zu finden. Die Einteilung der über 60 bekannten Basilikumsorten erfolgt in die indisch-asiatischen und europäisch-mediterranen Sorten.

Welches Aroma hat das Basilikum?

Je nach Klima, Standort und Sorte duftet das hocharomatische Würzkräuter wie Anis, Zimt, Minze oder Gewürznelken. Für den Duft verantwortlich ist ein minimaler Anteil an ätherischem Öl, das in den feinen Blättern des Basilikums enthalten ist. Es schmeckt leicht süßlich, aber auch ganz dezent pfeffrig. Ganz besonders intensiv duftet das griechische Busch-Basilikum. Für die Herstellung von **Pesto** ist gewöhnliches Basilikum bestens geeignet.

Was steckt im Basilikum?

Im Basilikum stecken viele Spurenelemente, Mineralstoffe und Vitamine wie zum Beispiel Kupfer, Vitamin C, Eisen und Betacarotin.

Welche Wirkung hat das Basilikum?

Basilikum wirkt belebend, konzentrationsfördernd, magenstärkend, lindert Völlegefühle und leichte Krämpfe im Magen-Darm-Trakt. Außerdem wird ihm eine entzündungshemmende und entkrampfende Wirkung zugeschrieben, die Halsschmerzen, Regelschmerzen und andere Beschwerden lindern kann.

Wie kann man Basilikum in der Küche verwenden?

Deftige Speisen wie Fleischragouts, Gänse- und Schweinebraten werden mit Basilikum bekömmlicher. Das mediterrane Küchenkraut würzt mit seinem frischen, unverwechselbaren Geschmack den Sommerklassiker Tomate mit Mozzarella, das traditionelle Pesto alla Genovese und klassische Snacks wie **Tomaten-Bruschetta**. Ein **italienischer Brotsalat** schmeckt mit Basilikum ebenso hervorragend wie Nudel- und Kartoffelaufläufe und feine Fischgerichte. Der Küchenklassiker verleiht Beilagen, Suppen und Nudelgerichten und anderen Speisen eine pikante, italienische Note und passt zu jeder Sorte Fleisch und Gemüse.

Basilikum-Tipp: Frisches Basilikum entfaltet sein intensives, arttypisches Aroma am besten, wenn die würzigen Blätter den Speisen erst kurz vor dem Servieren beigegeben werden.

Sie möchten sich noch mehr zum Thema Kräuter & Gewürze informieren? Lesen Sie hierzu alles Wissenswerte in unserem großen Ratgeber „**Kräuter & Gewürze**“.

Basilikum ist beispielsweise in folgenden GEFRO-Produkten enthalten:

