

BASILIKUM – OCIMUM BASILICUM

Auch im milden September ist das Kraut noch saftig und würzig und damit aus der aromatischen Küche nicht wegzudenken. Dass Basilikum nicht nur gut schmeckt, sondern auch äusserst gesund ist, wussten schon unsere Vorfahren: Vermutlich mit Alexander dem Grossen, der das Kraut von seinen Feldzügen aus Asien mitbrachte, gelangte Basilikum nach Europa. Vor allem im Süden erfreut es sich seit langem als Gewürz grosser Beliebtheit. Gerne wird es als „Primadonna der Küche“ bezeichnet, da sein Geschmack so dominant ist. Im Altertum galt es als Antidot gegen das Gift der Basilisken, der mythischen Fabelwesen mit dem tödlichen Blick. Die Anwendungsweise war im Mittelalter dieselbe wie im Altertum: Als besonders heilkräftig galt das Kraut bei Nervenschwäche.

Basilikum hat in der griechisch-orthodoxen Kirche eine besondere religiöse und volkstümliche Bedeutung. Er wird vor allem mit dem Kreuz Christi und der Auffindung des Kreuzes durch die heilige Helena verbunden. Nach orthodoxer Tradition soll Kaiserin Helena, die Mutter Kaiser Konstantins, im 4. Jahrhundert in Jerusalem nach dem Kreuz gesucht haben, an dem Jesus gekreuzigt worden war. Der Überlieferung zufolge wurde das Kreuz schliesslich unter einem Erdhaufen gefunden. An dieser Stelle soll Basilikum besonders üppig gewachsen sein, weshalb die Pflanze mit dem Heiligen Kreuz verbunden wurde. Daher kommt auch der griechische Name **βασιλικός (vasilikós)**, der wörtlich etwa „königlich“ bedeutet.

Was bewirkt der Tee?

Basilikum wirkt mit seinem ätherischen Öl verdauungsfördernd und krampflösend, zum anderen beruhigend, stimmungsaufhellend und insgesamt kräftigend. Es hilft bei Erschöpfungszuständen und nervösen, mit Krämpfen einhergehenden Verdauungsstörungen. Unterstützen kann Basilikum auch bei Fettverdauungsstörungen, es wirkt nachweislich lipidsenkend. Ausserdem wirkt es harntreibend und über eine leicht hormonelle Wirkung milchbildend und aphrodisierend. Unterschätzt wird häufig seine stark antioxidative Wirkung, für die die phenolischen Verbindungen verantwortlich sind.

Wo zu finden?

An vollsonnigen windgeschützten Standorten. Es bevorzugt lockere, nährstoffreiche Böden. Nur kultiviert.

Ernten: was, wann, wie?

Das Kraut zum Zeitpunkt der Vollblüte von Juli–September.

Teezubereitung:

Frisch aus dem Garten: 4 Teelöffel Basilikumkraut

Getrocknet: 2 Teelöffel Basilikumkraut

Mit 1 Tasse kochendem Wasser übergiessen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen.

Basilikum passt wunderbar in Teemischungen. Hier sind zwei Rezepte:

Ruhiger Bauch-Tee

Zur Beruhigung des nervösen Magens

- Basilikumkraut 25 g
- Melissenblätter 25 g
- Kamillenblüten 25 g
- Fenchelfrüchte, angestossen 25 g

Zubereitung: 2 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten bedeckt ziehen lassen. 3 Tassen täglich zur Verdauung nach dem Essen. Bei Stress oder Nervosität zwischendurch.

Abendtee

Zum Abschalten und erleichterten Einschlafen

- Melissenblätter 40 g
- Basilikumkraut 30 g
- Orangenblüten 20 g
- Lavendelblüten 10 g

Zubereitung: 2 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten bedeckt ziehen lassen. 2 Tassen am Abend, bei Schlafstörungen die erste 1 Stunde, die 2. Tasse ½ Stunde vor dem Zubettgehen mit Honig gesüsst trinken.

Quellen:

- Siegfried Bäuml, Heilpflanzenpraxis heute, Elsevier
- Michaela Girsch, Heilpflanzen-Tee, Ulmer Verlag
- Wikipedia