

## Das Gewürz mit der heilenden Wirkung

Basilikum kennen wir vor allem aus Pestosaucen. Doch der leckere Geschmack ist noch lange nicht alles, was in diesem Kraut steckt.

Christoph Baumgartner

Bella Italia! Pizza, Calcio und Spaghetti al Pesto, das kennen wir alle. Und die meisten lieben es auch. Gut, Schweizer Fussballfans wünschen sich eher die Schweizer Nati als die Azzurri im Finale der EM. Aber bei der Pizza sind wir uns doch schon fast alle einig. Schmeckt einfach gut. Und Basilikum, das Grundkraut einer jeden Pestosauce, kennt kaum noch Gegner. Und das schon seit Jahrhunderten.

In den heutigen Gourmettempeln feiert das Königskraut, der Königsbalsam oder die Bienenweide eine eigentliche Auferstehung. Die royalen Namen rühren übrigens daher, dass im Mittelalter das Basilikum derart beliebt war, dass es den Namen vom Wort Basilikon – königlich – erhielt. Vorwiegend durch den Einfluss aus der italienischen Küche, wo Basilikum in den Pestosaucen verwendet wird, tritt das Josefskräutlein, das Herrenkraut oder der Krampfkräuteln, wie Basilikum im Volksmund auch genannt wird, seinen Siegeszug gegen Norden an.

Von den kleinen Basilikumbüschen werden nur die hellgrünen und noch weichen Blätter in der Küche verwendet. Auf dem Markt und im Supermarkt sind meist die grünen Blätter zu finden, es gibt jedoch auch rotes bis violetteres Basilikum. Die Basilikumblätter sind glatt, länglich oval und spitz zulaufend, das rote, krause Basilikum hat dagegen gezackte Ränder.

Basilikum verliert bei der Trocknung rasch an Aroma. Deshalb sollte es frisch auf den Teller kommen. Italienische Köche

konservieren Basilikum übrigens, indem sie es in ein Einmachglas schichten, die einzelnen Lagen mit wenig Salz bestreuen und das Glas mit Olivenöl auffüllen.

Aber Basilikum hat nicht nur kulinarische Vorzüge. Schon seit Jahrtausenden wird Basilikum als Heilmittel eingesetzt, seine gesundheitsfördernde Wirkung ist heute medizinisch anerkannt. Immer wieder hört man das Gerücht, dass Basilikum einen positiven Effekt auf die männliche Potenz habe. Allerdings ist diese Behauptung ungefähr so wahr

wie die Märchen rund ums Nashorn oder den Tigerpenis. Wenigstens läuft das Basilikum nicht Gefahr, aus Fehlglauben ausgerottet zu werden.

Stattdessen hat Basilikum aber andere hervorragende Wirkungen. Das Hirnkraut, wie das Basilikum auch genannt wird, stärkt nicht nur die Verdauungsorgane, sondern beruhigt auch die Nerven.

Basilikum wird benutzt, um die Produktion von Magensaft und die Verdauung ganz allgemein anzuregen. Es enthält nämlich



ätherische Öle, Gerbstoffe und die Vitamine A, C, D und E sowie sämtliche B-Vitamine. Aus der Pflanze wird ein Tee hergestellt, der auch bei Völlegefühl und Blähungen helfen kann. Dazu übergossen Sie einen Löffel getrocknetes Basilikum mit einer Tasse heissem Wasser und lassen die Mischung sieben Minuten ziehen. Trinken Sie zwei- bis dreimal täglich eine Tasse vor den Mahlzeiten.

Zur äusserlichen Anwendung wirkt Basilikum unterstützend bei Entzündungen des Rachenraumes. Relativ neu ist der wissenschaftliche Beweis, dass Basilikum die Milchproduktion steigern kann.

#### Heilwirkungen

Basilikum wirkt antibakteriell und beruhigend. Es ist harntreibend, krampf- und schleimlösend. Es hilft bei Magenschwäche, Blähungen, Darminfektion und Verstopfungen. Es lindert Schwindelanfälle, Migräne und Wechseljahrsbeschwerden. Gleichzeitig spricht man Basilikum zu auf die Muttermilchproduktion und die Menstruation fördernd zu wirken. Aber auch kleinere Schnittwunden und Insektenstiche können mit Basilikum behandelt werden.

## Rezept | Basilikum-Rucola-Salat mit Erdbeeren

### Zutaten für 4 Personen

225 g Rucola  
1 Bund Basilikum  
500 g Erdbeeren  
50 g Pecorinokäse  
5 EL Balsamico, weiss  
50 g Honig, flüssig  
8 EL Olivenöl  
4 EL Pinienkerne, geröstet  
Salz  
Pfeffer

### Einfache Zubereitung

Basilikum und Rucola gut waschen, abtropfen und grob zerteilen. Die Erdbeeren vom Grün befreien, waschen und vierteln. Den Pecorino in dünne Streifen hobeln und die Pinienkerne rösten.

Rucola, Basilikum und die Erdbeerviertel auf grossen Vorspeisetellern anrichten. Für die Vinaigrette das Olivenöl mit dem Balsamico und dem Honig anrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die angerichteten Teller träufeln. Zuletzt die Pecorinostreifen und Pinienkerne darüberstreuen, servieren und geniessen!

### Tipps

Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer beschichteten Bratpfanne rösten. Wer keinen Pecorino mag, kann auch Parmesan verwenden.