

Kräuterwissen Mai 2021

EGK Newsletter

Rotblättriger Basilikum

Rotblättriger Basilikum = *Ocimum basilikum* «rubra» // Lippenblütler = Lamiaceae

Volks- und Flurnamen: rotes Basilienkraut, rotes Königskraut

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Sein frischer, aromatischer Duft erinnert uns an sommerliche, mediterrane Gerichte, an Urlaub, Meer und an „dolce far niente“. Ursprünglich aus Indien stammend und dort als Tulsi bekannt, ist Basilikum eine wichtige Pflanze in der indischen Tradition und Götterverehrung. Die Tulsipflanze wird unter anderem als die Verkörperung der Göttin Lakshmi angesehen.

Auch im Griechenland der Antike war der Basilikum, wie könnte es anders sein, der Liebesgöttin Aphrodite geweiht. Die Liebessdienerinnen in ihren Tempeln benutzten das Kraut zusammen mit verschiedenen anderen südländischen Kräutern, um die Abbilder der Götter zu schmücken.

In der christlichen Überlieferung versinnbildlicht der Basilikum die Kraft der Unsterblichkeit. Nach Christi Auferstehung fand man rund um sein Grab lauter Basilikumpflanzen. In der Griechisch-orthodoxen Kirche wiederum wird zum Teil Weihwasser mit dem Kraut hergestellt oder es werden ganze Basilikumtöpfe unter dem Altar platziert.



Botanik und Kultur

Der Basilikum ist ein vielseitiges, nicht nur in der Küche und Heilkunde bekanntes Gewächs. Die Gattung dieses Lippenblütlers umfasst über 60 Arten. Davon erfreut sich speziell der rotblättrige Basilikum einem steigenden Bekanntheitsgrad.

Die allermeisten Sorten werden in unseren klimatischen Breiten als einjährige Pflanzen kultiviert und entsprechend jedes Jahr wieder neu aus Saatgut gezogen. Basilikum kann ab Mitte April gezogen werden. Die Aussaat sollte nur schwach mit Erde bedeckt und an einen hellen, warmen Ort gestellt werden, da Basilikum ein Lichtkeimer ist. Bei günstigen Bedingungen geht die Saat schon nach wenigen Tagen auf. Die erstarkten Keimlinge müssen pikiert und in kleine Töpfe gepflanzt werden.

Basilikum benötigt eine humose, nährstoffreiche Erde und sollte regelmässig gedüngt werden. Die Pflanze ist sehr frostempfindlich und wird mit Vorteil erst nach den Eisheiligen – Mitte Mai nach den letzten Frösten – ins Freie gestellt. Auch reagiert er heikel auf kühle Bise und nasskalte Witterung bekommt ihm schlecht. Bei allzu starker Sonneneinstrahlung verbrennen dem Basilikum hingegen die Blätter. Geeignet ist deshalb ein warmer, wind- und regengeschützter Standort im Freien.

Das Küchenkraut ist in der Topfkultur ein Einzelgänger und beansprucht für ein gesundes Gedeihen ein Pflanzgefäss für sich alleine. Ein regelmässiges Ernten der Blätter stärkt die Pflanze und lässt sie den ganzen Sommer über immer wieder prächtig austreiben.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Auch in der abendländischen Naturheilkunde ist der Basilikum eine wirksame und bewährte Heilpflanze. Er wirkt verdauungsfördernd, magenstärkend und blähungswidrig, stärkt den Appetit, hilft bei Melancholie und fördert den Schlaf. Allgemein wirkt Basilikum belebend, anregend und tonisierend. Als Tee aufgegossen lindert er zudem Migränebeschwerden und Gedächtnisschwächen. Das ätherische Öl des Basilikums hilft bei geistiger Müdigkeit und regt die Lebensgeister an.

In der Kosmetik findet die Pflanze Verwendung als Gesichtswasser. Es tonisiert die ermüdete Haut und hat einen leicht antiseptischen Effekt. Dem Badewasser zugesetzt wirkt ein Basilikumauszug stärkend und fördert die körperliche und geistige Erholung.

Für die Heilwirkungen des Basilikums sind hauptsächlich die vorhandenen ätherische Öle, Gerbstoffe und Flavanoide verantwortlich.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an einen ausgewiesenen Naturheilpraktiker oder Drogisten.

Verwendung in der Küche

In der Küche wird das feurigwarme, schmackhafte und bekömmliche Basilienkraut vor allem frisch verwendet. Das Kraut schmeckt nicht nur ausgezeichnet, sondern wirkt zudem verdauungsfördernd und passt ausgezeichnet in die sommerliche, mediterran inspirierte Küche. Sie sollten Basilikum warmen und gekochten Speisen erst am Schluss beifügen, da er durch die Hitze an Geschmack verliert.

Um immer wieder neue Blätter ernten zu können, muss verhindert werden, dass der Basilikumstrauch zur Blüte kommt. Dazu verwendet man einfach laufend die zum Blühen kommenden Triebe und fördert so gleichzeitig ein buschiges, blattreiches Wachstum der Pflanze. Fällt der Kräutersegen reichlich aus, ist es möglich, die Blätter an einem luftig-schattigen Ort zu trocknen oder fein gehackt und mit Olivenöl bedeckt für den Wintervorrat haltbar zu machen.

Genießen Sie den Sommer mit dem warmwürzigen Duft und dem leicht pfeffrigen, anregenden Geschmack vom gesunden und bekömmlichen Basilienkraut.



Rezept

Risotto mit rotem Basilikum Rezept für 4 Personen

Zutaten

- 50 rote Basilikumblätter
- 6 EL Olivenöl extra vergine
- 1 grosse Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 400 g Risottoreis
- 1 l Gemüsebouillon
- 20 g Pinienkerne
- nach Belieben Parmesan

Basilikumblätter möglichst fein schneiden.
Mit Olivenöl vermischen.

Pinienkerne in der heissen Bratpfanne
rösten.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Olivenöl erhitzen, Zwiebel dazugeben und
goldgelb braten. Risottoreis dazugeben, kurz
dünsten. Die Hälfte der Bouillon dazugeben.
Risotto auf kleinem Feuer köcheln lassen.
Immer wieder umrühren und etwas Bouillon
dazugeben bis der Risotto gar ist.

Risotto auf Teller anrichten. Basilikum mit Öl
über den Risotto geben. Die Pinienkerne auf
die Teller verteilen. Parmesan dazu reichen.