

Basilikum

Das Basilikum, auch Basilie, Basilienkraut oder Königskraut genannt, ist eine Gewürzpflanze aus der gleichnamigen Gattung Basilikum in der Familie der Lippenblütler.



Basilikum ist gesund

Basilikum wirkt antibakteriell und schleimlösend bei Husten, hilft bei Erkältungserkrankungen, Blähungen und Magenverstimmungen. Dank der östrogenisierenden Wirkung wird es auch bei weiblichen Hormonproblemen und vor allem zur Krampflinderung bei Menstruationsproblemen eingesetzt.

Basilikum gegen Stiche und Bisse

Wenn du von einem Insekt gebissen oder gestochen wirst, dann kaue Basilikumblätter und trage die Paste auf den Stich auf. Das lindert den Juckreiz.

Was kann man mit Basilikum sonst noch machen

Basilikum kann man in Öl einlegen, einfrieren, trocknen und in Salz und in Essig einlegen.

Rezepte

Basilikum Zitronen Butter

Zutaten	1 Handvoll Basilikumblätter, 125 g weiche Butter, 1-1,5 EL Zitronensaft und etwas Abrieb der Zitrone, 1 kleine Knoblauchzehe, etwas Salz und Pfeffer	
Zubereitung	Basilikum und Knoblauch fein hacken oder im Mixer zerkleinern, Zitronensaft und Abrieb dazu geben, alles gut unter die Butter heben und verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.	
Tipp	50g geriebener Parmesan unter die Masse geben. Gibt der Butter eine zusätzliche Würze.	
Haltbarkeit	Die Butter ist mehrere Tage im Kühlschrank haltbar. Auch zum Einfrieren geeignet.	
Passt zu	Grilliertem Fleisch, Ofenkartoffeln aber auch als Brotaufstrich sehr erfrischend.	

Basilikum Limonade mit Limette und Ingwer

Zutaten	1 Handvoll Basilikum, 2 Limetten, 1 kleines Stück Ingwer, 3 EL Sirup, 700ml Mineralwasser, 1 Handvoll Eiswürfel
Zubereitung	Limetten auspressen, alle Zutaten (ohne Eiswürfel) zusammen in einem Blender gut mixen. In ein Glas giessen und mit Eiswürfel servieren.

Basilikum Sirup

Zutaten	300ml Wasser, 300g Zucker, 1 Bund Basilikum	
Zubereitung	Wasser mit Zucker aufkochen, vom Herd nehmen. Gewaschene Basilikum Blätter dazugeben und 1 Tag zugedeckt ziehen lassen. Ab und zu umrühren. Nach einen Tag absieben, aufkochen und ca. 15 Minuten kochen lassen. Heiss in eine warme und saubere Flasche abfüllen und sofort verschliessen. Abkühlen lassen und Sirup mit kaltem Wasser genießen.	
Haltbarkeit	ca. 2 Monate im Kühlschrank	