

Basilikum (*Ocimum basilicum* L.)

Basilikum stammt aus Indien und wurde von Händlern ins Abendland gebracht. Über Jahrhunderte ist Basilikum auch in Europa heimisch geworden, es wird besonders in der italienischen und französischen Küche geschätzt. Basilikum schmeckt aromatisch-würzig und leicht kühlend. Als Würze dienen die frischen und getrockneten Basilikumblätter der einjährigen Pflanze, die bis zu 50 cm hoch wird. Basilikum wurde in alter Zeit nicht nur als Speisewürze, sondern auch als Heilmittel gegen fast alle Krankheiten verwendet. In Indien verehrte man es gar als heilig. Im klassischen Altertum gehörte Basilikum in jede gut geführte Küche, wie Marcus Gavius Apicius belegt, ein römischer Feinschmecker und Kochkunst-Schriftsteller. Er hinterließ eine ausgezeichnete Sammlung von Kochrezepten, die zum Teil auch griechischen Ursprungs sind. Im Mittelalter verschmolzen Medizin und Hexenglauben: Man glaubte, daß die Basilikumwurzeln zu Skorpionen auswüchsen, daß das Kraut Melancholie und Depressionen, Augenleiden, Herzbeschwerden, Erkältungen und Kopfschmerzen heile - und daß am Körper getragene Basilikumstengel bei anderen Sympathie und Liebe erwecke. Heute verwendet die Industrie das ätherische Öl des Basilikums zur Herstellung von Likören und Branntweinen, zur Bereitung von Parfüms, Badezusätzen und kosmetischen Salben. Basilikumtee hilft bei Erkältungskrankheiten.

Verwendung

Auch getrocknet und gerebelt riecht das Kraut intensiv nach Sommer und gehört deshalb zu allen frischen Gemüsen wie: Tomatensuppe, -soße und -salat, zu Peperoni, Auberginen, Sauerkraut, Bohnen, Spinat, Gurkengemüse, zu dicken zusammengekochten Gemüsesuppen, allen Erbsen-, Linsen- und weißen Bohnengerichten, zu deftigen Kohleintöpfen, zu würzigen Salat- und Kräutersoßen, besonders zur Sauce Vinaigrette, zu Gemüse-Rohkost und Gemüsesaft-Getränken. Fette Schweinebraten, Koteletts, Kalbshaxen, Leberknödel, Fleischragouts, Hammelfleisch und Gänsebraten schmecken besser mit einer Prise Basilikum und werden wie alle fetten und deftigen Gerichte bekömmlicher. Basilikum paßt ausgezeichnet zu Joghurt, Kräuterbutter und in winzigen Dosen zu Krabben und Hummersalat. Auch Rühreier, Käsesoßen und alle Soßen zu Nudelgerichten sollten Sie mal mit etwas Basilikum abschmecken. Einige Basilikumblätter in der Essigflasche machen den Essig aromatischer. Wer Mockturtlesuppe kocht - die berühmte falsche Schildkrötensuppe - wer Kürbisse, Mixed Pickles, grüne Tomaten und Gurken einlegt, darf auf Basilikum nicht verzichten.

Basilikum passt am besten zu:

Fisch & Meeresfrüchte

[Gebratener Fisch](#)

[Gegrillter Fisch](#)

Gemüse

[Eintöpfe](#)

[Gemüseauflauf /-gratin](#)

[Tomaten / -salat](#)

Kartoffeln

[Kartoffelaufbau / -gratin](#)

Reis

[Risotto / Paella](#)

Salat

[Blattsalat](#)

Saucen

[Helle Saucen](#)

[Pasta Saucen auf Tomatenbasis](#)

Snack

[Kräuterquark / Dips](#)

[Pizza](#)