

Basilikum (Ocimum basilicum)



Basilikum – die „Königin“ der Kräuter

Der Name „Basilikum“ leitet sich vom griechischen Wort basilikós ab, was „königlich“ bedeutet und sich vermutlich auf den hervorragenden frisch-würzigen Duft dieser Pflanze bezieht. Auch im Deutschen ist dieses Kraut aus der botanischen Familie der Lamiaceae unter dem Namen „Königskraut“ bekannt. Neben seinem bestechenden Geruch wurde auch die Heilwirkung des Basilikums immer wieder gepriesen. In Indien galt die Pflanze als heilig und war Bestandteil vieler Zeremonien und in Ägypten wurde das Kraut in den Grabkammern der Pyramiden als Grabbeigabe gefunden.

Das genaue Ursprungsland des Basilikums ist nicht bekannt. Vermutlich kam das Kraut jedoch aus dem vorderen Indien, wo es bereits seit 3000 Jahren Verwendung findet. Erst im 12. Jahrhundert wurde es in Mitteleuropa kultiviert. Basilikum gibt es in über 60 verschiedenen Varianten, die sich vor allem durch Größe, Blattform, Blattfarbe und Duft unterscheiden. In Europa ist die Form des *Ocimum basilicum* L. subsp. *basilicum* am häufigsten.

Gesundheit – Ernährung

Anwendung findet das Kraut neben der Küche auch in der Naturheilkunde. Dank seiner ätherischen Öle soll es bei Appetitlosigkeit, Völlegefühl und Verdauungsbeschwerden helfen. Den höchsten Gehalt an ätherischen Ölen besitzt die Pflanze, wenn man sie kurz vor der Blüte und während der Reifezeit erntet.

Für Krebspatienten können auf Grund von Chemo- oder Strahlentherapien im Kopf-, Hals- und Brustbereich Kau- und Schluckbeschwerden, Entzündungen im Mundbereich, Mundtrockenheit, Geschmacksveränderungen, Magenbeschwerden oder Durchfälle eintreten. Hier ist es wichtig, das Würzen individuell abzustimmen, grundsätzlich salzarm zu kochen und eventuell nachzuwürzen. Auch auf scharfe Gewürze wie beispielsweise Chili sollte verzichtet werden. Als Ausgleich eignen sich in der Küche frische Kräuter wie etwa Basilikum. Gerade bei Geschmacksveränderungen empfiehlt die Kommission „Ernährung und Krebs“ der Deutschen Krebsgesellschaft e.V., milde Gewürze wie Oregano, Basilikum und Rosmarin zum Kochen zu verwenden, um positiv auf das Geschmacksempfinden einzuwirken [2].

Viele der wissenschaftlich bekannten Eigenschaften von Basilikum beruhen auf den enthaltenen ätherischen Ölen. Diese sind jedoch meist noch nicht am Menschen untersucht, sondern nur im Labor getestet worden. Dennoch liefern diese Analysen interessante Anhaltspunkte. Aktuelle Studien attestieren dem Kraut antioxidative Eigenschaften und somit möglicherweise Schutz vor Gewebeschäden [3,4]. Auch ein stark antimikrobieller Effekt wurde festgestellt [3]. Andere Studien an isolierten Krebszellen belegen wachstumshemmenden Eigenschaften [4] sowie weitere potentiell vor Krebs schützende Auswirkungen [5,6] durch Pflanzenextrakte des Basilikums.

Am besten kochen Sie jedoch abwechselnd mit verschiedenen frischen Kräutern, da das Basilikum nicht im Übermaß genossen werden sollte. Das Bundesinstitut für Risikobewertung weist auf das in Basilikum enthaltene ätherische Öl Methyleugenol hin, das in hohen Dosen als potentiell gesundheitsschädigend gilt [8]. Eine konkrete Gesundheitsgefährdung beim Menschen ist allerdings derzeit nicht bekannt, so dass nichts gegen die gelegentliche Verwendung von Basilikum spricht.

In der Küche



Das Basilikum zählt zu den klassischen Kräutern der mediterranen Küche. Ob im französischen Ratatouille oder in der italienischen Tomatensoße, mit Mozzarella oder im Salat, das Gewürzkraut bringt mit seinem pikanten Aroma stets die richtige Sommerfrische auf den Teller. Auch das beliebte „Pesto alla Genovese“ wäre ohne Basilikum undenkbar. Süße Desserts wie Obstsalate, Sorbets oder Fruchtbowlen rundet Basilikum aromatisch hervorragend ab.

Bei heißen Speisen empfiehlt es sich, die empfindlichen Blätter erst ganz zum Schluss zuzufügen und nicht zu stark zu erhitzen, da sie sonst schnell bitter werden. Basilikum bekommt man hierzulande zu jeder Jahreszeit frisch im Topf zu kaufen, Saison hat das Kraut jedoch offiziell von Ende Juni bis Anfang Oktober. Will man die Haltbarkeit der Pflanze verlängern, lassen sich die Blätter gut in Eiswürfel

einfrieren. Vom Trocknen des Basilikums ist eher abzuraten, da hierbei viele Aromastoffe verloren gehen.

Auf unserem Blog haben wir für Sie ein [Pesto-Rezept von Eckart Witzigmann](#) veröffentlicht sowie weitere [Pesto-Variationen](#), auch mit anderen Kräutern, von Herrn Thirvaudey.

Quellen:

- [AID Infodienst](#)
- **Geschmacksstörung als Nebenwirkung einer Krebstherapie**, [Kommission „Ernährung und Krebs“](#) der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. (Letzte inhaltliche Aktualisierung am: 06.01.2015)
- Food Sci Nutr. 2014 Mar;2(2):146-55. **Chemical composition, antioxidant, antimicrobial and cytotoxic activities of Tagetes minuta and Ocimum basilicum essential oils.** Shirazi MT, Gholami H et al.
- Molecules. 2016 Aug 16;21(8). **Phytochemical Profile and Evaluation of the Biological Activities of Essential Oils Derived from the Greek Aromatic Plant Species Ocimum basilicum, Mentha spicata, Pimpinella anisum and Fortunella margarita.** Fitsiou E, Mitropoulou G et al.
- Asian Pac J Trop Biomed. 2011 Oct;1(5):391-4. **Protection of cadmium chloride induced DNA damage by Lamiaceae plants.** Thirugnanasampandan R, Jayakumar R.
- PLoS One. 2014 Dec 30;9(12):e116049. **Evaluation of in vitro anticancer activity of Ocimum basilicum, Alhagi maurorum, Calendula officinalis and their parasite Cuscuta campestris.** Behbahani M.
- Hintergrundpapier vom 15. Jan 2002, **Minimierung von Estragol- und Methyleugenol-Gehalten in Lebensmitteln**, [Bundesinstitut für Risikobewertung](#) (BfR)