



Botanischer Name:	<i>Ocimum basilicum</i>
Deutscher Name:	Basilikum
Familie:	Lamiaceae (Lippenblütler)
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öl, Hydroxyzimtsäurederivate, Flavonoide
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Juni
Zubereitung:	1 gehäufter Teelöffel Kraut mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 5 Minuten ziehen lassen, danach abgiessen. 2–3 Tassen täglich trinken.
Geschichte und Herkunft:	Ursprünglich in Asien und tropischem Afrika beheimatet. Wurde wohl von Alexander dem Grossen in den europäischen Raum gebracht. In der Volksmedizin bei Appetitlosigkeit, bei Blähungen und Völlegefühl, als Diuretikum, Laktagogum und bei Rachen-Entzündungen zum Gurgeln eingesetzt.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	antibakteriell, harntreibend, magenstärkend, krampflösend
<i>Äusserlich:</i>	entzündungshemmend, krampflösend
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	Beschwerden im Magen-Darm-Trakt, Erkältungen
<i>Äusserlich:</i>	Gelenkschmerzen, muskuläre Verspannungen, rheumatische Beschwerden
Verwendung in der Küche:	in Erfrischungsgetränken, Salaten, zu Gerichten der mediterranen Küche
Warnhinweise:	<i>Keine grossen Mengen in der Schwangerschaft einnehmen.</i>
Mythologischer Hintergrund:	Der Ursprung des Namens ist nicht ganz geklärt. Basilikum wird von griechisch "basileus" = König abgeleitet und auf den prägnanten Geruch des Basilikums anspielt. "Ocimum" stammt vermutlich von griechisch "ozein" = riechen ab und deutet auch wieder auf den Geruch des Basilikums hin. Eine andere Herleitung ist die aus dem Indogermanischen, hier bedeutet die Anfangssilbe "ak-/ok-" scharf.