



## Thaibasilikum *Ocimum basilicum*

**Thailändisches Basilikum** ist dem europäischen verwandt, es sind in Thailand drei Arten gebräuchlich.

**Thai Basilikum Horapha** ("Sweet Basilikum"), in Thailand Horapha genannt, hat mittelgroße dunkelgrüne Blätter, die Stiele sind rötlich. Der thailändische Basilikum Horapha schmeckt lieblich süß, anisartig. Man streut ihn vor dem Servieren über thailändische Speisen. Man läßt ihn dabei nicht mitkochen, sondern rührt ihn unter die fertige Speise und lässt ihn eine oder zwei Minuten ziehen. Thai Basilikum Horapha passt sehr gut zu scharf-sauren Suppen und wird in Currygerichten, Wokgerichten und Salaten verwendet. Horapha enthält etwas Gerbstoff und ätherische Öle (Estragol und Thymol), die sich wohltuend auf den Magen- und Darmtrakt auswirken. Er hilft bei Völlegefühl nach gutem, reichlichem Essen. Blätter unter die Zunge gelegt, verbessern den Appetit, harmonisieren Nerven und Atemwege, wirken krampflösend und beruhigend bei Blähungen und fördern die Verdauung.



**Zitronenbasilikum, Menglak** genannt, hat kleine grüne Blätter an hellgrünen Stielen. Menglak hat einen angenehmen starken zitronigen Geruch und wird meist roh als Garnitur mitgegessen. Mit seinem frischen Zitrusaroma passt er am besten zu Fisch, wird aber auch an Salaten und in Suppen verwendet. In den Blättern ist ein Anteil von 0,7% an ätherischen Ölen vorhanden. Zitronenbasilikum wirkt hustenlindernd und bei Magenbeschwerden.



**Heiliges Basilikum, Kaphao** genannt, hat schmale rot-violette Blätter und Stiele. Kaphao hat einen ziemlich brennenden, scharfen Geschmack, der oft als pfefferig bezeichnet wird. Er wird kurz mitgekocht, da er erst beim kurzen Erhitzen seinen vollen Geschmack entwickelt. Kaphao wird in Currygerichten und Wokgerichten verwendet. Die frischen Blätter, welche zum Aromatisieren verwendet werden, enthalten ca. 0,5% ätherische Öle, welche seine Tätigkeit gegen Mikroben zeigt. Sie helfen bei Magen-entzündung und angeblich sogar bei Gebärmutterleiden.





frische Schweizerkräuter vom Botti

[www.bottipflanzen.ch](http://www.bottipflanzen.ch)

Gärtnerei Moll GmbH  
Grabenmattenstrasse 18  
5608 Stetten

**Bottis Chrüter  
vom  
Chrüterbotti**

Tel. 056/496'24'94  
Fax. 056/496'84'25  
[info@bottipflanzen.ch](mailto:info@bottipflanzen.ch)