

Basilikum

Sorten

- **Basilikum 'Genovese'** – klassisches italienisches Basilikum, großblättrig, kräftiges süß-würziges Aroma, Standardsorte für Pesto
- **Rotes Basilikum 'Rosie'** – dunkelviolette Blätter, mild-würziges Aroma mit leicht anisartiger Note, dekorativ als Kontrastfarbe im Beet und auf dem Teller
- **Zitronen-Basilikum** – schmale hellgrüne Blätter, zitroniges Aroma (hoher Citral-Anteil), passt zu Fisch, Salaten und Getränken; deutlich kälte- und feuchtigkeitsempfindlicher als andere Sorten

Standort & Boden

- Warmer, vollsonniger und windgeschützter Platz, mind. 4–6 Stunden direkte Sonne
- Nährstoffreicher, lockerer, gut durchlässiger Boden; keine Staunässe
- Ideal auch in Töpfen/Kübeln auf Fensterbank, Balkon oder im Frühbeet
- Zitronen-Basilikum reagiert besonders empfindlich auf kühle, zugige Standorte

Aussaat & Pflanzung

- Vorkultur ab März/April bei 20–25 °C auf der Fensterbank, Lichtkeimer (Samen nur andrücken, nicht mit Erde bedecken)
- Keimdauer 5–14 Tage
- Auspflanzen erst nach den Eisheiligen (Mitte/Ende Mai), Basilikum ist absolut frostempfindlich
- Pflanzabstand ca. 20–25 cm
- Zitronen-Basilikum keimt und wächst langsamer und ist frostempfindlicher als Genovese – erst bei zuverlässig warmen Nächten (>15 °C) auspflanzen

Pflege

- Regelmäßig, aber maßvoll gießen – Erde leicht feucht halten, Staunässe vermeiden
- Von oben gießen vermeiden (Pilzgefahr), besser direkt an die Wurzel
- Triebspitzen regelmäßig ausbrechen/ernten, damit die Pflanze buschig wächst und nicht in Blüte geht
- Blütenansätze zeitnah entfernen, da sich sonst Aroma und Wachstum verringern
- Mäßig düngen (organischer Flüssigdünger alle 2–3 Wochen)

Ernte

- Laufend ab ausreichender Pflanzengröße möglich, am besten am späten Vormittag (höchster Ölgehalt)
- Ganze Triebspitzen mit Schere abschneiden, nicht einzelne Blätter zupfen – fördert buschigen Neuaustrieb
- Vor der Blüte ernten für optimales Aroma

Lagerung

- Frisch nur kurz haltbar; Stiele in ein Glas Wasser stellen (wie Blumenstrauß), kühl und hell, nicht im Kühlschrank (kälteempfindlich)
- Einfrieren: gehackt mit etwas Wasser oder Öl in Eiswürfelform
- Trocknen möglich, verliert aber deutlich an Aroma
- Haltbar als Pesto (eingelegt in Öl) oder Basilikumöl

Schädlinge & Krankheiten

- Grauschimmel (Botrytis) und Wurzelfäule bei Staunässe/zu feuchtem Stand
- Blattläuse, gelegentlich Weiße Fliege bei Kübelhaltung
- Welkekrankheit (Fusarium) bei ungünstigem, zu feuchtem Standort
- Schneckenfraß an Jungpflanzen im Freiland

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 23–41 kcal (je nach Quelle/Reifegrad)
- **Wassergehalt:** ca. 85–90 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 2,7–5,1 g
- **davon Zucker:** < 1 g

- **Eiweiß:** ca. 3,1 g
- **Fett:** ca. 0,6–0,8 g
- **Ballaststoffe:** ca. 1,6 g
- **Vitamine:** sehr hoher Gehalt an Vitamin K; außerdem Vitamin A, Vitamin C (ca. 18 mg), Folat (B9), B2, B6
- **Mineralien:** Kalzium, Eisen, Magnesium, Kalium, Mangan
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** ätherische Öle (u. a. Linalool, Eugenol), Beta-Carotin
- **Glykämischer Index:** sehr niedrig (praktisch vernachlässigbar in Küchenmengen)

Hinweise / Notizen

- Im Garten vorhanden: Genovese (unten rechts auf der Sorten-Übersichtskarte), Rotes Basilikum 'Rosie' und Zitronen-Basilikum
- **Saison 2026:** Zitronen-Basilikum ist nicht angegangen/ausgefallen. Mögliche Ursachen: zu kühle Nächte, zu feuchter Stand oder Verdrängung durch die wuchskräftigeren Nachbarsorten. Für nächste Saison: separaten, wärmeren Platz wählen und erst später (nach zuverlässig warmen Nächten) auspflanzen

Revision #1

Created 2026-09-08 16:40:18 UTC by dakazanak

Updated 2026-09-08 16:40:18 UTC by dakazanak