

## Gesundheitliche Vorteile von Basilikum

Basilikum ist ein beliebtes Kraut in der italienischen Küche, insbesondere in Pesto. Dieses duftende und würzige Kraut, ein Verwandter der Pfefferminze, ist eine ausgezeichnete, nahrhafte Ergänzung zu Ihrer Nudelsauce, Suppe oder Ihrem Salat. Basilikum enthält eine Reihe von Flavonoiden, die dazu beitragen, Zellen und Chromosomen vor Schäden zu schützen. Studien haben gezeigt, dass insbesondere zwei dieser Flavonoide, Orientin und Vicenin, nützlich sind, um Zellstrukturen und Chromosomen vor Schäden durch Strahlung und Sauerstoff zu schützen. Ätherisches Basilikumöl hemmt nachweislich das Wachstum verschiedener Bakterienarten, von denen viele gegen Antibiotika resistent geworden sind. Es wurde festgestellt, dass dieses ätherische Öl das Wachstum der &hellip;



Basilikum ist ein beliebtes Kraut in der italienischen Küche, insbesondere in Pesto. Dieses duftende und würzige Kraut, ein Verwandter der Pfefferminze, ist eine ausgezeichnete, nahrhafte Ergänzung zu Ihrer Nudelsauce, Suppe oder Ihrem Salat.

Basilikum enthält eine Reihe von Flavonoiden, die dazu

beitragen, Zellen und Chromosomen vor Schäden zu schützen. Studien haben gezeigt, dass insbesondere zwei dieser Flavonoide, Orientin und Vicenin, nützlich sind, um Zellstrukturen und Chromosomen vor Schäden durch Strahlung und Sauerstoff zu schützen.

Ätherisches Basilikumöl hemmt nachweislich das Wachstum verschiedener Bakterienarten, von denen viele gegen Antibiotika resistent geworden sind. Es wurde festgestellt, dass dieses ätherische Öl das Wachstum der weit verbreiteten Staphylococcus, Enterococcus, Pseudomonas und e. Coli-Bakterien, unter anderem. Das Hinzufügen von Basilikum zu Ihrer Vinaigrette verstärkt den Geschmack und stellt sicher, dass die frischen Blattsalate unbedenklich gegessen werden können.

Eugenol, das in ätherischem Basilikumöl enthalten ist, wirkt entzündungshemmend, indem es ein Enzym namens Cyclooxygenase blockiert. Aspirin und Ibuprofen wirken, indem sie dasselbe Enzym blockieren. Basilikum kann also heilende Wirkung haben und die Symptome entzündlicher Probleme wie rheumatoider Arthritis und entzündlicher Darmerkrankungen lindern.

Basilikum ist auch eine gute Quelle für Vitamin A, das hilft, Schäden an den Zellen durch freie Radikale zu verhindern. Vitamin A verhindert auch, dass freie Radikale Cholesterin im Blutstrom oxidieren, wodurch verhindert wird, dass sich das Cholesterin in den Blutgefäßen ansammelt.

Magnesium ist auch in Basilikum enthalten. Dieses essentielle Mineral hilft dem Herzen und den Blutgefäßen, sich zu entspannen und verbessert die Durchblutung. Andere im Basilikum enthaltene Nährstoffe sind Eisen, Kalzium, Kalium und Vitamin C.

Der frische, würzige Geschmack und Duft von Basilikum weckt jeden langweiligen Salat oder jede langweilige Suppe. Verwenden Sie frisches Basilikum im Ganzen oder zerkleinert,

um Ihrem Abendessen eine Geschmacksexplosion zu verleihen. Wenn Sie frisches Basilikum in einem gekochten Gericht verwenden, fügen Sie es gegen Ende der Garzeit hinzu, damit die ätherischen Öle nicht durch die Hitze zerstreut werden.

Insalata Caprese ist ein einfacher Salat aus Tomaten, frischem Mozzarella-Käse, Basilikum und Olivenöl.

1/2 Pfund, frischer Mozzarella, in 1/4 Zoll dicke Scheiben geschnitten.

2 große Tomaten, in 1/4 Zoll dicke Scheiben geschnitten.

1 Tasse frische Basilikumblätter.

Salz und Pfeffer

1/4 Tasse natives Olivenöl extra.

Auf einer Servierplatte Mozzarella und Tomaten am Rand anrichten, abwechselnd Mozzarella- und Tomatenscheiben.

Die Basilikumblätter zerreißen und über die Tomaten und den Mozzarella-Käse streuen.

Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Kurz vor dem Servieren das native Olivenöl extra über den Salat träufeln.

Serviert 4.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**