

Basilikum, *Ocimum basilicum*

Som krydder har basilikum en kompleks, varm, søt og krydret aroma med et preg av kryddernellik og anis. Urten er særlig velegnet til tomatretter og kan brukes i salater, sauser eller i supper der tomater inngår. Som medisin virker basilikum først og fremst på fordøyelses- og nervesystemet, da som et middel til å lindre plager som luft i magen, magekramper, kolikk og dårlig fordøyelse. Basilikum har en mild, beroligende effekt som kan være nyttig ved behandling av nervøs irritabilitet, depresjon, angst og søvnbesvær. Den kan også brukes mot epilepsi, migræne og kikhoste. Planten er tradisjonelt blitt brukt for å øke produksjonen av morsmelk.

