



SELASIH

76



Selasih merupakan tanaman herba tegak setinggi 0,6–1,6 m. Susunan daun tunggal berhadapan dan bertangkai. Panjang tangkai daun 0,5–2 cm. Bentuk daun bulat telur dengan ujung agak runcing. Tulang daun menyirip dengan tepi bergerigi. Panjang daun 3,5–7,5 cm dan lebar 1,5–2,5 cm. Warna daun hijau tua. Ketika tanaman memasuki fase generatif akan muncul bunga berwarna putih.

Bisa dibilang selasih merupakan tanaman berkhasiat obat yang mampu mengatasi berbagai keluhan penyakit seperti sakit kepala, batuk, diare, konstipasi, kutil, dan kelainan ginjal. Daun selasih mengandung myresin, rutin, dan kuersetin. Seluruh bagian tanaman mengandung minyak menguap yang terdiri dari 1,8-sineol, p-cymene, limonen, linalool, metilkaviol, metil sinamat, pinen, safrol, dan alfa-terpinen.



■ **Nama ilmiah:**
Ocimum basilicum

■ **Nama famili:**
Lamiaceae

Perkuat Cita Rasa Masakan

Masyarakat di sejumlah negara menambahkan selasih dalam menu kuliner. Sebut saja Vietnam, Thailand, Kamboja, dan Italia. Penambahan lembaran daun selasih membuat cita rasa masakan kian kuat dan khas. Selasih mudah sekali ditanam. Masyarakat bisa menanam selasih dalam pot-pot kecil maupun ditanam di halaman. Letakkan tanaman di tempat teduh. Dengan begitu masyarakat dapat memanen daun selasih kapan pun diperlukan.