



HERBÁŘ ROSTLIN 15. 02. 2012

Bazalka pravá /Ocimum basilicum/

Bazalka pravá je jednoletá rostlina, dorůstající obvykle do velikosti 20 až 40 cm. Typickým poznávacím znamením je bohatě větvená hranatá či oblá...

Bazalka pravá - popis

Bazalka pravá je jednoletá rostlina, dorůstající obvykle do velikosti 20 až 40 cm. Typickým poznávacím znamením je bohatě větvená hranatá či oblá lodyha, která může být pokryta jemnými chloupky. Listy jsou polodlouhé a oválné s eliptickou až vejcovitou čepelí. Po okrajích mohou být řídce zubaté.

Květenství bazalky je povětšinou žlutého či bělavého zabarvení, výjimkou však není ani růžový květ. **Bazalka pravá** má specifické aroma a její černohnědý plod obsahuje čtyři semena. Původem pochází pravděpodobně z Indie, v současné době se pěstuje po celém světě.

Bazalka pravá - léčivé účinky

Bazalka pravá je známá nejen pro svou jedinečnou vůni, ale také díky prokazatelným účinkům na lidský organismus. Obsahuje množství léčivých látek - silice, třísloviny, flavonoidy, glykosidy, éterické oleje, tanin a další. Využívá se převážně při problémech s trávením - podporuje žaludeční činnost, snižuje nadýmání a rozvíjí chuť k jídlu. Osvědčuje se též při mírných depresích, nespavosti a

migréně, protože dokáže zklidnit a uvolnit. Je určena i k zevnímu použití na urychlení léčby odřenin a drobných ran.

Použitelné části bazalky pravé: nať a listy

Období květu: červen až září

Bazalka pravá - použití v kuchyni a pěstování

Bazalka pravá je významnou součástí zejména středozevní kuchyně, kde se čerstvé listy užívají při přípravě salátů, zálivek, těstovin a omáček, v sušené podobě je pak dochucovadlem pokrmů z různých druhů masa a ryb.

Ke svému růstu potřebuje bazalka pravá slunné a teplé místo, kde bude chráněná před větrem a další nepřízní počasí. Semena se do pařeniště vysévají v březnu, na záhony se přesazuje během května, nejlépe do kypré a humózní půdy.

Tip: Čaj z bazalky pravé proti nevolnosti

Do horké (ne však vroucí) vody se vloží několik lístků bazalky pravé, které se nechají vylouhovat 5 až 10 minut. Takto připravený čaj se užívá 2x až 3x denně.