



LÉČIVÉ ROSTLINY 17. 01. 2012

## Bazalka pravá

**Bazalka pravá (*Ocimum basilicum*) byla oblíbeným kořením již před tisíciletími a kytice a věnce z bazalky byly nalezeny i v hrobkách faraónů. Bazalka...**

### Vzhled bazalky

Bazalka pravá je jednoletá, příjemně vonící bylina, vysoká 30 až 50 cm. Je bohatě větvená s hranatou lodyhou a podlouhlými, oválnými listy. Kvete od června do září. Pokud se bazalka průběžně nesklízí, vytvářejí se na lodyze bělavá nebo růžová květenství.

### Pěstování bazalky

Bazalka má ráda teplé a slunné stanoviště s humózní, dobře propustnou půdou. Vyséváme ji v bytě nebo pod sklo, teplota v místnosti by měla být 15 - 20 st.C. Semena klíčí na světle, takže je do půdy jen lehce zatlačte a misku se semeny postavte na parapet za sklo nebo do skleníku. Semenačky postupně vyjednocujte a mladé rostlinky zaštipněte, aby se rozkošatily. Ven ji můžete vysadit teprve až nehrozí žádné mrazy, ve vzdálenosti asi 20 cm od sebe. Bazalku nepřesazujte. Tato bylina vám poroste dobře i v květináčích na parapetu. Květinku zalévejte pouze v dopoledních a poledních hodinách, nikdy ne večer! Bazalku nenechte nikdy vyschnout, ale ani ji nepřelévejte, dochází pak k hnilobě stonku. Při vysokých teplotách můžete rosit listy.

### Sklizeň a zpracování bazalky

Sklízíme listy před rozkvětem a to po celou sezonu - od května do září. Sklízíme za sucha, nejlépe v poledních hodinách, seříznutím u země. Bazalku sušíme ve stínu, umělá teplota při sušení nesmí přesáhnout 35 st.C. Listy bazalky můžeme také zmrazovat, ztrácí se tím ale její aroma.

## **Bazalka jako užitečný soused**

Bazalka pomáhá rajčatům odolávat škůdcům i chorobám a zlepšuje jejich chuť, vysazujte ji ale hned vedle nich, ne do mezer vedle. Nesnese se s routou vonnou, proto ji k routě nesázejte. Bazalka odpuzuje komáry, mouchy a ovocné mušky, proto je vhodné dát pár čerstvých lístků do mísy s ovocem.

## **Léčivé účinky bazalky**



Bazalka usnadňuje trávení, příznivě ovlivňuje činnost zažívacího traktu a je účinná při poruchách dolních cest močových. Na tyto potíže se připravuje výluh.

### **• Výluh z bazalky**

2 čajové lžičky lístků bazalky zalijeme 0,5 l vroucí vody. Pijeme 2x denně.

Silné éterické oleje bazalky uklidňují nervy a snižují stres z přepracovanosti, čaj z bazalkových listů pomáhá při křečích žaludku a střev a také zvyšuje chuť k jídlu.

### **• Čaj z bazalky proti nevolnosti**


Do horké vody přidáme lístky bazalky a necháme 5 minut louhovat. Pijeme 2 až 3 šálky čaje denně.

### **• Ústní voda z bazalky pro svěží dech**

Přelijte 1 plnou hrst čerstvých bazalkových listů ¼ litrem vroucí vody a nechte 15 minut odstát. Poté s touto vodou vykloktáme.

Bazalka se rovněž užívá na osvěžující koupele či obklady.

## **Použití bazalky v kuchyni**

Bazalku používáme na téměř všechna jídla středozevní kuchyně, obzvláště na pokrmy z ryb, pizzu a  těstoviny, na saláty a zálivky těstovin. Hodí se také do polévek, na mletá a dušená masa a uzeniny, ale i na sýry a vejce. Je výborná v kombinaci s rajčaty, ať jí syrovými či upravovanými. Pomáhá při trávení, proto se hodí i na těžší jídla. Můžeme ji také použít k dochucení olejů a octů.

### **• Bazalkové pesto - recept**

2 hrsti bazalkových listů omyjte a osušte a nasekejte. Nasekejte 1 lžici piniových oříšků a utřete 1 stroužek česneku. To vše smíchejte s 50 ml olivového oleje, osolte a opepřete. Dejte do malé skleničky a uložte v chladu.