



RECEPTY A JÍDLO 30. 06. 2010


Bazalka nejen na vaření

Bazalka pravá je jednoletá, příjemně vonící bylina, vysoká 30 až 50 cm. Je bohatě větvená s hranatou lodyhou a podlouhlými, oválnými listy. Kvete od...

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 při teplotě, teplota v místnosti by měla být 15 - 20 st.C. Semena bazalky klíčí na světle, takže je do půdy jen lehce zatlačte a misku se semeny  postavte na parapet za sklo nebo do skleníku. Semenáčky postupně vyjednocujte a mladé rostlinky zaštipněte, aby se rozkošatily. Ven můžete bazalku vysadit teprve až nehrozí žádné mrazy, ve vzdálenosti asi 20 cm od sebe. Bazalku již poté nepřesazujte. Tato bylinka vám poroste dobře i v květináčích na parapetu. Květinu 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.

Skřízeň a zpracování bazalky

Skřízíme listy před rozkvětem a to po celou sezonu - od května do září. Skřízíme 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 lžíci 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.