

**Bazalka pravá (Ocimum basilicum)** byla oblíbeným kořením již před tisíci lety, kytice a věnce z bazalky byly nalezeny i v hrobcích faraónů. Bazalka pochází z Přední Indie a v současné době se pěstuje v mnoha odrůdách po celém světě. Jednou z odrůd je bazalka svatá, zvaná Tulsi, která vyniká velkou škálou léčivých vlastností. U nás je nejoblíbenější nenáročná keříčková neboli řecká 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. Semenáčky 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 souseď**

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, obzvlášť 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 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 lžící piniových oříšků a utřete 1 stroužek česneku. To vše smíchejte s 50 ml olivového oleje, osolte a opeřete. Dejte do malé skleničky a uložte v chladu.