Bazalka pravá

https://varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/bazalka-prava.html

„Kdo bazalku žvýká, dlouho žije“ - staré kavkazské přísloví. Zda je to pravda, nevím. Pravdou ale zůstává nenahraditelné kořeněné aroma a chuť čerstvé bazalky v naší kuchyni, kde tato rostlina zcela zdomácněla.

Bazalka pravá – (latinsky Ocimum basilicum L.) pochází původem z jižní Asie.

Do kuchyně evropské se dostává podle archivních záznamů v kronikách okolo roku 1548 z Indie a Íránu.

Využívala se dříve i jako rostlina okrasná. Nenahraditelné je však její uplatnění v kuchyni.

Jedná se o rostlinu v průměru 30 – 40 cm vysokou, se čtyřhranným stvolem. Kvete v červenci až srpnu.

Celá rostlina má příjemně kořenitě hřebíčkovou vůni. V kuchyni využíváme hlavně čerstvé listy (někdy i sušené).

Na sušení se hodí více listy kvetoucí rostliny.

Pokud si budete bazalku sušit, udělejte to na dobře větraném místě, ve stínu, a nejlepší je to při teplotě 30 – 35 °C.

Chutnější a vhodnější je však vždy kořenění čerstvou bazalkou.

Při přípravě jídel používáme mladé, pěkně zelené listy. Italská kuchyně se bez bazalky neobejde.

Hlavní účinnou obsahovou látkou bazalky jsou silice (asi 1,5 %), třísloviny (do 5 %), organické kyseliny a minerální látky.

Čerstvé listy obsahují vitamin C a provitaminy.

Čerstvá bazalka posiluje žaludek – pomáhá trávení a povzbuzuje chuť k jídlu. Podpůrně pomáhá při nachlazení a zánětech sliznice. Plody bazalky působí laxativně.

Bazalka jako koření dominuje především kuchyni jižní Evropy. Je součástí salátů, polévek, nesmí chybět na pizzách, na pečených či grilovaných rybách, je součástí Vinegretu (omáčky k masům).

Je důležitou součástí **bylinkového pesta** (které připravujeme dle chuti v kamenném moždíři).



Pesto s bazalkou, rozmarýnem, libečkem a chilli
Zdroj: Jan Hacker

Bazalka je rovněž součástí kořenících směsí společně se šalvějem, estragonem, rozmarýnem, cibulí, česnekem nebo novým kořením.

Bazalka nepůsobí dráždivě na lidský organizmus a tak je bazalka kořením dietních pokrmů.

Několik tipů na využití bazalky, které budou chutnat.

Můžete si připravit **bylinkové máslo** za použití 125 g másla, listů bazalky, 2-3 listů špenátu, jemně pokrájené cibule-šalotky, můžete přidat 2 stroužky rozetřeného česneku. Vymícháte máslo do pěny, posolíte dle chuti a necháte zchladit.

Nebo připravte **rybí salát** z 500 g vařené ryby bez kostí (vybereme je po uvaření), kterou nakrájíte na kousky, promícháte s jemně posekanou cibulkou, 2 polévkovými lžícemi posekaných bylinek (bazalka, meduňka, šalvěj, tymián, listová petržel), nakrájené pikantní naložené okurky, soli, trochu Worčestrové omáčky, mletého pepře podle vlastní chuti. Přidáte trochu olivového oleje. Promícháte a uložíte na několik hodin uležet do chladničky. Při podávání můžete dozdobit cherry rajčaty a nakrájeným vajíčkem vařeným natvrdo.

Bazalka je prostě úžasná.