

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. Kvetे 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.