

Bazalka: voňavá hvězda kuchyně



Bazalka patří mezi bylinky, které si většina z nás spojí hlavně s létem, rajčaty a domácím pestem. Tato voňavá rostlina s obsahem cenných látek má své pevné místo v moderní kuchyni.

Bylinka, která neomrzí

Bazalka pravá (*Ocimum basilicum*) patří mezi nejoblíbenější aromatické bylinky vůbec. **Je ceněná pro svou svěží vůni, jemně kořenitou chuť a široké využití v kuchyni.** Existuje navíc více odrůd, které se liší barvou, vůní i intenzitou chuti — od klasické zelené až po tmavší či jemně citronové varianty. Výborně se hodí jak do záhonů, tak do nádob na parapet nebo balkon.

Největší síla bazalky? Jednoznačně kuchyně

Kde bazalka opravdu září bez debat, je kuchyně. **Skvěle si rozumí s rajčaty, mozzarellou, těstovinami, pečenou zeleninou i domácími pomazánkami.** Výborná je také v bylinkovém másle, salátech nebo jako finální tečka na polévkách a omáčkách. Nejlépe chutná čerstvá, přidaná až nakonec, aby si uchovala co nejvíce vůně. Právě v tom je její kouzlo i dnes — nesnaží se být zázrakem, ale dělá obyčejné jídlo mnohem voňavější a zajímavější.

Jak ji pěstovat?

Na pěstování není bazalka složitá, ale má své nároky. **Potřebuje teplo, dostatek světla a nesnáší chlad.** Doporučuje se pěstovat ji v teplém, chráněném prostředí a pravidelně zaštipovat vrcholky, aby rostlina zůstala hustá a dobře obrážela. Jakmile začne kvést, bývají listy méně jemné a rostlina ztrácí část své kuchyňské kvality, proto se květy vyplatí odstraňovat. Bazalka prospívá v nádobách i na slunném parapetu, a právě proto patří mezi nejoblíbenější bylinky pro domácí pěstování.

Kdy ji vysévat a sklízet

Bazalka se běžně vysévá od ledna do začátku dubna pod sklo nebo doma v teple. Ven ji dáváme až tehdy, když už nehrozí chladné noci. Sklízet je nejlepší průběžně, po jednotlivých vrcholcích, protože právě to rostlinu podpoří v dalším růstu. Mladé listy bývají nejjemnější a nejvoňavější.

Bazalkový čaj

Bazalkový čaj si můžete dopřát klidně i dnes. Příprava je jednoduchá: 1 lžičku sušené nebo 1 až 2 lžičky čerstvé bazalky zalijte asi 250 ml horké vody a nechte několik minut louhovat pod pokličkou. Výsledkem je voňavý nápoj, který se hodí ve chvíli, kdy se chcete zahřát a zpomalit.

Kdy je lepší opatrnost?

Jako běžná součást jídelníčku je bazalka obecně považována za obvyklou potravinu. **Opatrnější je ale vhodné být u koncentrovaných forem, zejména u esenciálních olejů a vyšších „léčebných“ dávek v těhotenství.** Přehledové odborné zdroje uvádějí bazalku mezi bylinami, u nichž je v těhotenství vhodná zvýšená opatrnost, zvlášť pokud nejde jen o malé kulinární množství.

Náš tip pro domácí zakořenění bazalky:

Ustříhněte několik pěkných vrcholků, spodní lístky odstraňte a **stonky dejte do skleničky s vodou.** Postavte ji na světlé místo, ale ne na ostré polední slunce, a vodu pravidelně měňte. **Jakmile pustí kořínky, přesadte ji** do květináče se zeminou a dál pravidelně zaštipujte, aby krásně obrážela.