Bazalka pomáhá při nachlazení

Variant bazalky existuje okolo 60 druhů, které se pěstují po celém světě. **Nejrozšířenější je bazalka pravá s velkými zelenými a lesklými listy**, dále se můžeme setkat s variantou se sytě kovově červenými listy, které působí velmi okrasně. **Oblíbené jsou také bazalky s mírnou citronovou či skořicovou příchutí vhodné do salátů.**

Jak bazalku pěstovat a sklízet?

Čerstvou bazalku si můžeme pěstovat na zahrádce, na balkoně či v truhlíku za oknem, popřípadě ji koupíme v malém květináčku téměř v každém supermarketu. Bazalku pěstujeme na zahradě v období od poloviny května do příchodu prvních mrazíků. Dorůstá do bohatě rozvětveného keříčku. **Nesnese mráz, takže se u nás venku pěstuje jako letnička.** Půda pro sázení bazalky by měla být vždy kyprá a bohatá na humus, **zem by nikdy neměla zcela vyschnout**.

Jednotlivé lístky bazalky se dají sklízet během celého roku a vršky rostlinek se sklízí nejlépe před květem.

Použití bazalky v kuchyni

Nejchutnější je čerstvá bazalka, která se vždy přidává až do hotových jídel. Kromě použití v čerstvém stavu **můžete také bazalku zmrazit nebo usušit**. Pro sušení sklízíme nať na počátku kvetení a sušíme při teplotě do 35 °C.

Bazalku můžeme rovněž **naložit do octa či oleje**. Bazalkové octy a oleje se poté dají použít **do různých salátů a zálivek**.

Náš tip: Bazalkový čaj při nachlazení

Kromě využití při vaření lze bazalku pít i jako čaj. Ten připravíme tak, že 2 lžičky čerstvé nebo 1 lžičku sušené bazalky zalijeme 250 ml horké vody. Necháme 5 minut louhovat – nejlépe pod pokličkou.

Bazalkový čaj **má blahodárné účinky na trávení, používá se při úzkosti nebo nervozitě, při špatné koncentraci, při nachlazení a kašli**. Bazalkový čaj účinkuje **také proti nadýmání a při zácpě**. Tento čaj se však nedoporučuje těhotným ženám.