

## Bazalka, kráľovná kuchynských bylín

### Bylinky

Keď hovoríme všeobecne o bylinkách, myslíme tým rastliny používané v kuchyni pre ich arómu a chuť. V latinčine sa bylina nazýva herba, čo znamená tráva alebo zelená plodina. Tento termín sa pôvodne používal na označenie širokého spektra listovej zeleniny a toho, čo sa u nás v súčasnosti označuje ako bylina. Všeobecne platí, že bylinky sa rozšírili do celého sveta na začiatku histórie ľudstva. Mnohé bylinky, ktoré používame v európskej alebo ázijskej kuchyni pri príprave potravín, pochádzajú z iných oblastí a patria do čeľade hluchavkovitých (napr. bazalka) alebo do čeľade mrkvovitých (napr. fenikel).

Bylinka je teda akákoľvek rastlina používaná na ochutenie jedla v čerstvom alebo sušenom stave (napr. oregano, mäta, tymian, petržlen, čakanka, koriander, šalvia, kôpor). Bylinky obsahujú množstvo chuťových a aromatických látok, terpenov a fenolov, ktoré sa vyznačujú aj antioxidantnými a protizápalovými vlastnosťami. Lyofilizácia, sušenie mrazom, spomaľuje rozklad a tým zvyšuje koncentráciu týchto látok v skladovaných bylinkách.



### Bazalka

Bazalka pravá (*Ocimum basilicum*) je bylina, ktorá sa veľmi ľahko pestuje a často sa predáva v kvetináčoch, aby sme ju mali k dispozícii vždy čerstvú. Je to výrazne aromatická bylina, u ktorej sa ako korenie

používajú listy. Existuje viac ako 60 druhov bazalky odlišujúcich sa podľa vzhľadu i chuti (napr. bazalka s citrónovou, škoricovou alebo anízovou vôňou). V Európe má najväčšie využitie najmä v stredomorskej kuchyni. Obľubu bazalky zvýšila popularita pasty pesto – zmesi bazalky, píniových orieškov a parmezánu.

Názov bazalka pochádza zo starogréckeho slova „basilikos“, čo znamená „kráľovská“. Krásne vonia, dodáva jedlám nezameniteľnú chuť a navyše poteší oko na záhone i na tanieri. V jej názve sa odráža úcta, ktorej sa táto bylina v staroveku tešila. V starom Ríme bola považovaná za korenie lásky. V Indii sa stále považuje za posvätnú bylinu a za symbol pohostinnosti.

Bazalka je zaradená medzi 100 najzdravších potravín pre svoje výnimočné účinky pri ochrane zdravia, ktoré sú odbornými štúdiami prisudzované obsahu flavonoidov a zloženiu prchavých silíc. U flavonoidov orientinu a viceninu izolovaných z extraktov bazalky bol potvrdený ich ochranný účinok na bunky a chromozómy pred poškodením radiáciou a oxidáciou. Výskumníci potvrdili, že prchavé silice bazalky obsahujú estragol, linalol, cineol, eugenol, sabinen, myrcen a limonen, ktoré pôsobia antibakteriálne, tj. obmedzujú rast baktérií (*Listeria monocytogenes*, *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli* O:157:H7, *Yersinia enterocolitica*). Bazalka je dobrým zdrojom vitamínu A (predovšetkým beta-karoténu), horčíka, železa, vápnika, draslíka a vitamínu C. Bazalka povzbudzuje činnosť tráviacich orgánov, zlepšuje chuť do jedla a pôsobí dezinfekčne. Pre lahodnú vôňu sa pridáva do čajovín, je zložkou aromatických a osviežujúcich prísad do kúpeľa. Jej hlavné miesto je však v kuchyni pri príprave šalátov, omáčok, cestovín a polievok.

Čerstvá bazalka sa najlepšie uchová zabalená vo vlhkej papierovej utierke v chladničke. Môže sa mraziť vcelku alebo nasekaná. Ďalšou možnosťou je bazalku zamraziť v miskách na tvorbu ľadu preliatu vodou alebo vývarom. Sušenú bazalku sa odporúča uchovávať v pevne uzatvorenej sklenenej nádobe na chladnom, tmavom a suchom mieste. Odporúča sa zžiť kovať ju do 6 mesiacov.