

Királyok növénye, a növények királya... Ilyen és ehhez hasonló jelzőkkel illették a bazsalikomot az ókori görögök. Indiában szent növényként tisztelték, a középkorban afrodisziákumnak tartották, ugyanakkor a kolostori orvoslás alig, vagy egyáltalán nem tesz említést növényünkről. A bazsalikom egyik meghatározó fűszere lehet konyháknak, és kiváló gyógynövénye házi patikáknak.

Kertünk ékessége, konyhánk kiváló fűszere, emésztésünk segítője

a bazsalikom

Az eredetileg Ázsia szubtropikus területein honos bazsalikomnak (*Ocimum basilicum*) közel hatvan különböző fajtája ismert. Dél-Ázsiából, Perzsiából, Afrikából került Európába, napjainkban a világ minden táján közsímet és igen kedvelt fűszernövény. Az ajakosok családjához tartozó egynyári növényt sikerrel termesztjük mi magunk is kiskertünkben, de cserépben, balkonládában akár konyhánk ablakában is nevelhetjük. A kertbe kiültetve 40-50 cm magasra is megnőhet. Szára elágazó, ebből nőnek ki világoszöld, fényes, kerekded, enyhén fogazott levelei. Júniustól szeptemberig nyíló apró virágai többnyire fehérek, de (fajtatól függően) lehetnek rózsaszínűek vagy lilák is.

Jellegzetes illatú és dús aromájú



növényünk népies elnevezései: bazsalikusfű, kerti bazsalikom, német bors, királyfű. A bazsalikom kifejezés a görög basileus, király szóból ered. Az ókori görögök a királyok növényének tartották, mivel a királyok felszenteléséhez használatos olaj egyik elengedhetetlen alkotórésze volt. Innen kaphatta a királyfű elnevezést. A középkori Európában afrodisziákumként használták, a romantikus szerelem szimbolikus jeleként aposztrofálták, és csak a legszebb nők termesztették. Itáliában a hölgyek cserepes bazsalikomot tettek az ablakukba, ezzel jelezték, hogy



Fűben, fában orvosság
rovatunk megjelenését
a Mecsek Tea gyártója,
a **Mecsek-Drog Kft.** támogatta


Mecsek Tea
TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu

készek fogadni szerelmüket. A görögök hosszú utazásaikra egy szál bazsalikomot visznek magukkal, mert úgy tartják, szerencsét hoz számukra. Régen a lányok és menyecskék egy szál bazsalikomot tettek az imakönyv és fehér keszkenő közé, és így indultak ünnepnapokon a templomba, ahol a rozmaringszálat kalapjukon



viselő legények várták őket. Székelyföldön a lányok bazsalikomcsokorral a kezükben mondják ki a boldogító igent.

A bazsalikom az olasz konyha egyik elengedhetetlen és meghatározó fűszere, de konyhánkban mi magunk is sokoldalúan felhasználhatjuk. Levesek, saláták, tésztás ételek, ecetek, főzelékek kiváló fűszere, de sültetekhez, pácokhoz, mártásokhoz is jól illik nagyszerű aromája. Főtt ételekhez a főzés utolsó perceiben adjuk

hozzá, mert aromája gyorsan elillanhat.

Azzal, hogy a bazsalikomot felhasználjuk ételünkbe, máris tetünk egy keveset egészségünk érdekében. Tudták ezt az ókori népek is, akik már évezredekkel ezelőtt gyógyszerként tekintettek rá. Elsősorban gyomorpanaszok, puffadás esetén alkalmazták, de előkerült mérgezések elleni szerként, és a szoptató anyák tejelválasztásának serkentésére is használták. A népi gyógyászatban étvágyerjesztő, vizelet- és szélhajtó, valamint köhögéscsillapító növényként tekintenek rá. Főzetét külsőleg borogatásra, torokgyulladás esetén öblögetésre is alkalmazzák.

Pikáns ízű fűszernövényünk ugyanis illóolajat, cseranyagot, szaponint, keserű anyagot és vitaminokat is tartalmaz, ezeknek köszönhetjük jótékony hatásait. Javítja az étvágyat, segíti az emésztést, emellett nyugtató és görcsoldó hatással is bír.

A kertből frissen leszedett bazsalikomot száríthatjuk, lefagyaszthatjuk, vagy só-cet-olívaolaj keverékében tárolhatjuk. Talán a legegyszerűbb módja, hogy mindig friss fűszerünk legyen a konyhában, ha tavasszal cserépbe ültetjük növényünket, így egész évben illatos és aromás leveleket csipegethetünk róla az ételünkhez és gyógyteáinkhoz.

KÉP ÉS SZÖVEG: MÜLLER NÁNDOR

Bazsalikom a Mecsek Teában

A Mecsek-Drog Kft. által készített és forgalmazott teák közül bazsalikomot tartalmaz a pH VARÁZS LÚGOSÍTÓ TEA és a MECSEK TISZTÍTÓ filteres teakeverék is.



MECSEK IMMUNERŐSÍTŐ TEA



Erősítene szervezete ellenálló képességét?

Szeretné idén elkerülni a náthát, influenzát?

Fontos Önnek
a kiemelkedő minőség és a megbízhatóság?

KÉSZÍTSE FEL SZERVEZETÉT A MEGFÁZÁSOS IDŐSZAKRA A MECSEK IMMUNERŐSÍTŐ TEÁVAL!

A Mecsek Immunerősítő teában található bíbor kasvirág fokozza a szervezet ellenálló képességét.

A hársfavirág,
bodzavirág és
lándzsás útifű
megfázás, influenza esetén segítenek
a tünetek enyhítésében.



Keresse a patikákban, fitotékákban, vagy rendelje meg online:

www.mecsektea.hu/webshop


Mecsek Tea

TERMÉSZETESEN HAT!