



Tulsi, az indiaiak szent bazsalikomja

A tulsi (*Ocimum sanctum*), a gyógyfüvek királynője, a legendás kelet, egyik legszentebb és legkedveltebb gyógyfüve. Rokonságba áll a bazsalikkal (*Ocimum basilicum*), viszont nem keverhető össze a Thai bazsalikkal! Indiában és Nepálban termesztett három fő morftípusa: Ram tulsi (a legelterjedtebb típus, fehér szárral, széles, világoszöld levelek, amelyek enyhén édes levelek), a kevésbé gyakori lila-zöld levelű (Krishna tulsi) és a ritka vad „Vana tulsi”. A tulsi bokros, sokféle elágazó, jó illatú, évelő, fásodó lágyszárú növény. Általában évenként újra vetik magról, habár szintén szaporítható hajtásról, vagy gyökérről.

Fényen csírázik, ezért úgy kell vetni, hogy rászórjuk a tőzegre a magot, esetleg üveggel betakarítani, hogy páradús levegője legyen. Két leveles állapotában már levehető a takarás. 20 fok kell a csíráztatásához és később is igényli ezt a meleget, vagy többet. Továbbiakban olyan helyre kell tenni ahol legalább hat órában napfényt kap. Érdemes visszavágni 20 cm nagyságra, mert így bokrosodásra készítjük. A levágott részt alsó száráról szedjük le, a levelekből még felül hagyjunk néhányat, így akár tűzdelni is lehet, ne felejtjük hormonporba, vagy fahéjba mártani a szárát.

Takarjuk az egészet fóliával, hogy nedves körülmények között legyen. A palánták rendkívül lassan fejlődnek, de egy idő után egyszer csak megindulnak. Nagyon erős aromája van. Levelei sárga illóolajat tartalmaznak, (eugenol metil észter, és carvacrol) amelyik a rovarok és a baktériumok ellen használnak. Fülfájás esetén olaját fülcseppként használják.





Gyógyhatásai sokrétűek. A tulszi megvéd a stressztől, illetve csökkenti annak hatását, növeli az állóképességet, elősegíti a test oxigén felhasználását, tompítja az öregítő tényezők hatását, segíti a szív, tüdő és a májműködést, továbbá antibiotikus-, vírusölő-, gombaölő hatásai is ismertek. Gazdag antioxidánsokban. Aromás növényként a szent bazsalikom enyhíti az emésztési problémákat. Fogászati problémáknál, kiemelkedik a baktériumölő tulajdonsága. A rossz leheletet mérsékli. Hatékony rovarriasztó, és segíti a rovarcsípés kezelését.

A konyhában általában teaként használják egy komponensüként, vagy különböző keverékekben: gyömbérrel, vagy zöld tealevéllal. Különböző fűszerkeverékek egyik alapanyaga. Igen sokoldalúan használható: levesek, (különösen fehér babból készült) főzelékek, saláták, szószok, pácok, sülték, mártások, darált húsok, halételek, kolbászaruk, növényi ecetek, ecetes és vizes uborka ízesítéséhez.

Főtt ételeknél a főzés utolsó perceiben kell hozzáadni. Íze a legjobban citrommal és fokhagymával kombinálva érvényesül. Olasz ételek kiváló ízesítője, a pesztóból, paradicsomos szószokból, az igazi pizzáról nem hiányozhat, szintén jól harmonizál a cukkínivel és a gombával, de igazán különleges a bazsalikomos limonádé is.

A friss leveleket, mindig tálalás előtt adagoljuk az ételhez, mert értékes aromája odaveszik főzés közben.

Grosz Tamás

Látogassa meg a kertemet Nagykörűben, bejelentkezni a 20 916 8711 telefonon lehet, vagy ragokamuvek@gmail.com. A kertben látni lehet olyan növényeket, amik ehetőek, ihatók, gyógyítók, fűszerezők és különleges zöldségnövényeket. A kertben szakemberi vezetést biztosítok! Ne hagyja ki ezt a nagyszerű lehetőséget!