



Общая информация

Бasilik принадлежит к семейству мятных трав. Его яркий аромат можно описать как нечто среднее между лакрицей и гвоздикой. У базилика чуть горьковатый вкус и приятное, слегка сладковатое послевкусие. С базиликом чаще всего ассоциируются блюда итальянской кухни, что не мешает ему с успехом завоёвывать всё больше новых поклонников в разных частях света. Из базилика получают эфирное масло, популярное в парфюмерии и камфору для приготовления некоторых лекарств.

Бasilik в кулинарии

Бasilik отлично дополняет все вторые овощные блюда из фасоли, гороха, бобов, шпината. Basilik хорошо сочетается с томатами, зелеными овощами, салатами, супами, омлетами, сырами, маслом, творогом. Basilik прекрасно подходит к рыбе и мясу, особенно к баранине. Basilik добавляют в пиццу и спагетти. Basilik один из важнейших компонентов знаменитого соуса песто. Аромат базилика наилучшим образом раскрывается при нагревании.

Польза базилика

Бasilik известен как верное тонизирующее и общеукрепляющее средство. Basilik способствует быстрому восстановлению сил, снятию нервного и мышечного напряжения, снижению уровня холестерина в крови, сжиганию и расщеплению жиров, помогая тем самым избавиться от лишних килограммов. Запах базилика благотворно влияет на органы дыхания, защищает от инфекций, кашля и простуды, делает спокойным сон. В диетологии базилик рекомендован как замена соли.



Бasilik "Прованс", 75 гр.
мелконарезанный,
замороженный

Мелконарезанный, свежемороженый базилик
в повторно закрывающейся упаковке.



Средняя пищевая ценность	100 g	GDA*
Энергетическая ценность	23 kcal 94 kJ	1,15 %
Белки	3,15 g	7,00 %
Жиры	0,64 g	0,91 %
Углеводы	2,65 g	1,15 %

* - % от рекомендуемой Ежедневной Нормы Потребления*(GDA)
Источник - Конфедерация Пищевой Промышленности. (CIAA)

