

Anita Ponešová a Lenka Tréglová

Máta



Vše, co nutně potřebujete vědět,
abyste ji mohli pěstovat, inhalovat, vařit,
péct a koupat se v ní.



ZDE SETŘETE
A PŘIVONTE

Máta

Anita Ponešová
Lenka Tréglová

Obsah

Předmluva

Máta, drsná holka se zlatým srdcem	7
--	---

Mátový základ

Incest, nevěra a dobytí světa	11
Cena máty	15
Královna zelené džungle	16
Máta v květináči	20
Máta (nejen) pro manažery	22

Máta pro krásu

Svěží ráno, krásný večer	28
Energická bojovnice proti pupínkům	30
Cukrový tělový peeling s mátou	33
Kávoový peeling pro krásná chodidla	34
Mátové maskování	36
Jednoduše vlasy.....	39
Svěží dech a krásné zuby svádí k líbání	40
Mátové tělové máslo	43
Šumivé mátové bomby do koupele	44

Máta pro zdraví

Čaj	49
Čajové směsi	50
Kloktání bolest zahání	52
Napařování a inhalace	54
Máta v aromaterapii	54
Mátová masáž	57
Koupele, která léčí	58
Když vám komáři pijí krev	61

<i>Máta v kuchyni</i>	63
Tabouleh – lehký bylinkový salát ze Středního východu	65
Okurková raita z Indie	66
Dokonalá souhra barvy i chuti	68
Argentinské dobrodružství	71
Řecká inspirace	73
Křehký koláč s mátou, limetkou a rumem	74
Nejchutnější kombinace	77
Něco k pití?	78
Zavřená ve skle	80
 <i>Barva máty</i>	83
Dotek máty v interiéru	84
Malá mořská víla	91
Mrazí, chladí, rozehřívá	95
Mátová nevěsta (i družička)	97
 <i>Omalovánka</i>	100
 <i>Rejstřík</i>	106
 <i>O autorkách</i>	108

*Je to úleva, starat se o rostlinu,
která nepotřebuje chránit
a ošťávat jako princeznička.*



Máta, drsná holka se zlatým srdcem

„Aroma vodní máty rozjásá srdce člověka.“

Anglický botanik a bylinkář John Gerard, 1597

Chcete bylinkovou zahrádku, ale nejste žádný Mičurin? Začněte mátou. Chcete pěstovat bylinku, kterou využijete na vaření, pečení, do limonády, na čaj i do koktejlů? Máta je vaše holka. Chcete bojovat proti hmyzu i plevelu na zahrádce s minimem chemie? Máta to všechno zvládne. A že je na záhonu trochu invazivní? No, i ta nejlepší kamarádka se někdy rozsedí a ne a ne opustit vaši kuchyň a rozpovídanou řeč. Přesto si umím představit nepříjemnější zahradní práci, než je pletí kořenů tak voňavé bylinky.

Kdysi mi na záhonu sváděla máta boj s meduňkou. Nádherné polštáře obou bylinek v několika odstínech svěží zeleně bujely takřka před očima. Každý závan větru z toho směru přinášel nebeskou vůni a včely měly u nás na zahradě pré. Nevědomky jsem nadržovala sladké a utlačované meduňce, protože jasně prohrávala na body, a chodila jsem mátu poctivě prothrávat. Byla to úleva starat se o rostlinu, která nepotřebuje chránit a ořůvat jako princeznička. Máta není žádná citlivka – po každém mém

nájezdu jen pohodila stonky a rozpráhla se drze do všech stran. Síly byly zkrátka vyrovnané.

Každý druh máty je invazivní svým způsobem a lstivý zahradník to dokáže využít ve svůj prospěch. Třeba kořínky jablečné máty (*mentha suaveolens*), druhu vyšlechtěného pro čaje a sirupy s vůní jablka a sladkého mentolu, vysílají pod zemí dlouhé vyslance, kteří po nějaké době zdřevnatí. Čímž vznikne ideální síť pro zpevnění svahu, kterému hrozí sesunutí. Máta klasnatá (*mentha spicata* známá jako spearmint, zahradní máta nebo rybí máta) je sice opravdový agresor, ale když ji zasadíte k budově nebo betonovému okraji plotu či chodníku, máte dekorativní, bezpracný a odolný polštář svěží voňavé zeleně. S mátou se zkrátka připravte na intenzivní vztah plný energie, ve kterém nehrozí stereotyp ani nuda. A jak řekl v úvodním citátu anglický botanik a autor jedné z nejrozsáhlejších knih o bylinkách – za odměnu rozjásá vaše srdce.





Mátový základ

Milujete mojito, čaj z čerstvé máty vám dělá dobře na žaludek a víte, že napít se po mentolové žvýkačce džusu není dobrý nápad. To je tak zhruba obecná znalost poutající se k mátě. Výjimku tvoří pouze zahradníci, kteří dostanou při vyslovení jejího jména poněkud sveřepý výraz. Následující stránky by vám mátový základ měly poněkud doplnit. A začneme tam, kde vzala své jméno – v říši mrtvých.



*Vodní nymfa Minthe se
proměnila v rostlinu, která
vydávala omamnou vůni.
Zvlášť když po ní šlapala
vytočená manželka jejího
milence.*

Incest, nevěra a dobytí světa

Rečti bohové a bohyně měli roztomilý zvyk měnit nepohodlné smrtelníky i nižší mytické bytosti ve zvířata a rostliny. Většinou v tom byla láska, žárlivost, nebo aspoň sex, kterému často ani zmíněná proměna nezabránila. V případě najády, která dala jméno mátě, byl ale po božím zásahu se sexem konec.

V našem příběhu hraje roli svědce pán podsvětí Hádes, bratr samotného Dia, jehož království obklopovalo několik řek, kolem kterých se to hemžilo vodními nymfami zvanými najády. U řeky Cocytus žila jedna, která se do svého řekneme nadřízeného Háda zamilovala – jmenovala se Minthe. Šéf podsvětí měl ale manželku Persefonu. Těžko říct, jestli ta svého muže milovala, protože ke sňatku ji donutil únosem, ale časem si člověk asi zvykne i na podzemní království. Když Persefona zjistila, že jí Minthe svádí manžela, probudila se v ní dcera své matky, bohyně veškeré přírody Demeter.

Na milou Minthe nastoupila a proměnila ji v rostlinu podobnou kopřivě. Jenže mytologie v tomhle případě fandí milence, a proto Minthe jako kopřiva jen vypadala, a když po ní našťvaná Persefona dupala, vydávaly lámané stonky nové květiny sladkou a svěží vůni. Tak prý vznikla máta. Čistě pro zajímavost, Persefonina matka Demeter byla sestra jak Háda, tak Dia. A Persefonu měla právě s Diem. Takže Zeus byl Persefonin strýc i otec zároveň a Hádes byl zase strýc i manžel. Možná z toho milá Minthe vyšla nejlépe. Představte si ty rodinné oslavy...

Možná celá historka vznikla proto, že se z voňavé máty vázaly ve starém Řecku pohřební kytice. Když si představíte, jaké tam bylo teplo, tak je logické, že pozůstali rádi zabořili v přítomnosti nebožtíka nos do mátových lístků proložených snítkami rozmarýnu. Věkem vysušenou mátu ostatně nacházeli archeologové i v egyptských

Vůně máty

Uklidňující účinky hledejte jinde. Mentolová vůně máty energizuje, probouzí a osvěžuje. Bolí vás hlava? Pak si potřete spánky pár kapkami mátového esenciálního oleje nebo jej nakapejte do koupele. Je ovšem možné, že pak dostanete hlad, protože máta povzbuzuje chuť k jídlu. A taky chuť na sex. Jak už jsme řekli, uklidňující účinky nečekejte.