

Dědek kořenář

Bylinář Břetislav Nový se s vervou pustil do popisu tradiční byliny, která právem patří mezi jeho oblíbené. Máta má tu výhodu, že ji můžeme čerstvou využívat po celý rok – v létě ze záhonku, v zimě pak z truhlíku za oknem. Počtěte si o tom, co všechno máta umí a k čemu je dobrá z pohledu odborníka. Více na následujících stránkách 4–7.

Druhy máty

Ač je v naší zemi nejvíce populární máta peprná, není to jediný druh, který zde můžeme pěstovat. Existují jich stovky a každý z nich je něčím specifický. Okuste čokoládovou, bazalkovou nebo třeba skořicovou. Netradičními příchutěmi budete jistě nadšeni. Čtěte na stránkách 8–11.

Domácí ocet

Pokud rádi využíváte služeb bylinných octů, pak je nejvyšší čas přestat je kupovat a vyrobit si vlastní. A právě ten mátový má opravdovou sílu. Dle popsaného postupu to jistě hravě zvládnete, stačí se podívat na stranu 12.

Voňavý olej

Ať už jako přísada do koupele, mazání na tělo, nebo třeba do zálivky na zeleninu – mátový olej má všestranné využití, jeho síla je léčivá a rozhodně se vám doma neztratí. Vyrobite jej snadno. Krok za krokem je návod popsáný na straně 13.

Zdravé zažívání

Máta je vyhlášená jako přírodní prostředek proti bolestem břicha, nadý-

mání i jako lék na špatné zažívání. Známe ale i další prostředky, jež vám mohou pomoci zbavit se těchto zdravotních obtíží. Sepsali jsme je na straně 14.

Mátové žvýkačky

Žvýkačka kdysi dávno sloužila k tomu, že pomáhala udržovat čisté zuby a ústní dutinu a likvidovala nežádoucí bakterie. Dnes se u ní ale o zdraví příliš mluvit nedá, jelikož většina žvýkaček je plná chemických přísad a jedovatých umělých cukrů. Přitom vyrobit si doma obyčejnou mátovou žvýkačku není žádný problém. Recept přinášíme na straně 15.

Mátová kosmetika

Pleťové tonikum, sprchový gel nebo třeba mátový balzám na rty. Tyto a spoustu dalších receptů i jednoduchých návodů vám přinášíme hned na čtyřech stranách. Nakoukněte na stránky 16–19.

Recepty

Osvěžující letní mojito, sirup či pesto. Mlsání s vynikající mátou vás jistě nadchne na stránkách 20–22.

