

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 9

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 27

Svěží ráno, krásný večer 28

Energická bojovnice proti pupínkům 30

Cukrový tělový peeling s mátou 33

Kávový 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 47

Čaj 49

Čajové směsi 50

Kloktání bolesti 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 pleť 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 ořávat jako princeznička. Máta není žádná citlivka – po každém mém

nájezdu jen pohodila stonky a rozpřáhla 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.
Zvláště když po ní šlapala
vytočená manželka jejího
milence.*

Incest, nevěra a dobytí světa

Rěční 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 řečneme nadřizované 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 naštaná 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.

hrobkách, z čehož vyplývá, že si své místo v pohřebnictví našla už tisíc let před Kristem. Ale abychom nebyli jen morbidní, máta byla ve starých civilizacích i symbolem pohostinnosti. V antickém Řecku se z ní připravoval nápoj na základě fermentovaného ječmene. Řekové rozhazovali mátu i na podlahách chrámů, čistili jí jídelní stoly před podáváním pokrmů a vhadzovali lístky do osvěžujících lázní. Římané ji přidávali do vína a omáček a připisuje se jim i zásluha na importu máty do Anglie, odkud se pak s prvními osadníky dostala do Ameriky.

Úleva pro přejedlíky

Rodové jméno *Mentha* je pravděpodobně odvozeno z latinského *mente*, myšlení, protože se věřilo, že máta stimuluje činnost mozku. Válečník, filozof a autor nejvýznamnější přírodovědecké encyklopedie starého Říma Gaius Plinius Secundus to podpořil názorem, že věnec z mátových listů pomáhá učencům při soustředění. Zároveň prý taky tlumil vášně, a mohl dokonce zabránit menstruaci. Ten poslední účinek si asi učenci neověřili osobně, ale i současné bylinkářky potvrzují, že máta minimálně uvolňuje menstruační bolesti a tlumí pocit hladu, který někdy tyto problémy provází. Pliniova encyklopedie měla 37 svazků a vyčerpávajícím způsobem shrnula vše, co tehdejší učenci věděli o přírodě. Takže bychom mu měli věřit i to tlumení vášní – kterým zřejmě máta uvolňuje svému uživateli více času na vědecké bádání. Na druhou stranu staří Arabové u sebe nosili snítku máty, protože podle nich podporovala mužnost a odvahu. Proto prý dodnes milují silný máťový čaj. Určitě nevádí, že kromě této funkce umí máťový výluh zklidnit žaludek, pomoci zažívání, vyléčit nachlazení a ztlumit bolest v krku.

Už v devátém století našeho letopočtu měla máta velké množství odrůd a často

se pokládala k sýrům a přidávala do pytlů s obilím, aby odháněla hlodavce. Také se věřilo, že nošení máty zvýší úspěch a zajistí blahobyt, proto lidé vkládali její listy do váčků s penězi, nebo ji věšeli v domě, aby zajistila bezpečí jeho obyvatel.

Ve Francii byla máta ve 14. století součástí nápojů lásky a používala se k bělení zubů. Dvě mouchy jednou ranou. Kromě afrodiziakálních účinků zabíralo ve středověku asi i to, že máta umí osvěžit dech – a v době, kdy byla koupel považována za zdraví nebezpečnou záležitost, zamaskovala skutečnost, že člověk se s vodou potkal maximálně o povodních.

Druidi a drogy

Máta byla odpradáвна jednou z oblíbených bylin letního slunovratu a největší sílu prý obsahovala právě rostlina sbíraná v tento den ráno. Při obřadech nejrůznějších náboženství i kultů se házela do ohně nebo páčila v kadidelnici. Máta se také používala k obnovení sil po delších rituálech nebo stavech transu. Protože povzbuzuje činnost mozku, bylo zvykem pít máťový čaj před rituálem nebo během dlouhé meditace nad nějakým problémem. Tradičně byla máta pepná považována za vizionářskou bylinu, která pozvedá ducha a přináší prorocké sny. Používá se při ochranných a očištných rituálech – čistí vzduch od přetrvávajících emocí, odstraňuje iracionální strachy. Je prý i skvělým pomocníkem při hledání směru a jasnosti duše.

Historie žvýkačky

Dnes máme mátu kromě zubních past a jedovatě zeleného likéru spojenou hlavně se žvýkačkami. Zajímavé je, že historicky se máta a žvýkání potkaly až hodně pozdě. Pravěký člověk žvýkal kůru z břízy, staří Řekové vosk, Mayové pryskyřici – cesta k dnešní osvěžující mentolové žvýkačce



byla dlouhá. Máta dokonce ani nebyla první příchutí, tou se stala lékořice. Bylo to v roce 1871 a populární „chewing gum“ dostala jméno Black Jack. Její vynálezce, americký fotograf Thomas Adams, pak přešel ve výrobě z hrudek na tyčinky a jako druhou příchutí nabídl přežvykujícímu trhu tutti-frutti. Teprve pak přišla máta.

V první světové válce už američtí vojáci žvýkali „fefrminc“, zatímco ti evropští převalovali v puse tabák a plivali hnědou břečku. Když vstoupily Spojené státy do druhé světové války, udělal syn zakladatele firmy Philippe Wrigley geniální vlastenecký i marketingový tah. Stáhl z veřejného prodeje tři druhy žvýkaček – Juicefruit, Doublemint a Spearmint – a vyráběl je jen pro armádu. Každý voják měl mít u sebe balíček žvýkaček Wrigley. Když se pak Američané vylodili ve Francii, poznali jejich chuť i Evropané.

Takže asi není divu, že dnes jsou největším vývozcem oleje z máty pepřné právě Spojené státy. Najáda Minthe ovládla celý svět a usídlila se na Divokém západě. O tom, kam ji pak vytlačila kukuřice a kdo šlape Američanům v mátovém byznysu na paty, více na dalších stránkách.

Žvýkačka a džus

Kdo se někdy na mentolovou žvýkačku napil pomerančového džusu, ví, že v tu chvíli chutná jako kyselina z baterie. Je to proto, že máta ve žvýkačce na chvíli zmáta vaše chuťové buňky a ty pak místo sladkosti ovoce vnímají jen svíravou kyselost. Ještě horší je pomeranč po vyčištění zubů, ale tam za to nemůže máta – je to vina pěnivých přísad. Ty oblnou buňky na vašem jazyku tak, že jim pomeranč přijde dokonce hořký.



*Největším producentem
oleje z máty peprné jsou
Spojené státy. Ročně se ho
tam vydestiluje 2 600 tun.
Abychom to přirovnali
k něčemu přiměřenému – je
to váha sto třiceti soch
Svobody.*

+

Cena máty

Jako jedna z nejoblíbenějších a nejpěstovanějších bylinek je máta vděčným obchodním artiklem.

Většinou se na trhu objevuje ve formě esenciálního oleje, který se z rostlin získává pomocí destilace. Listy a květy rostliny se propaří, pára se vysráží, nechá stéct a v ní je kromě vody tenká vrstvička esenciálního oleje. Množství získaného oleje je v závislosti na druhu máty a kvalitě sklizně přibližně 2,5 procenta. Jeho cena se na evropském trhu pohybuje zhruba nad tisícem korun za kilogram. Pro srovnání – nejdražší esenciální olej na světě pochází z lístků damascénské růže a jeho cena je 640 korun za pouhý mililitr.

Tři největší producenti máty a výrobků z ní jsou USA, Indie a Čína. Spojené státy a Indie jsou navíc největšími výrobci mátového oleje do žvýkaček, zubních past, ústních vod a pro spoustu dalších využití.

V USA se vyrábí nejvíce oleje z máty pepřné na světě – a to zejména na Severozápadě (začalo to v roce 1800 v okrese Wayne ve státě New York, ale těžišť produkce se brzy přesunulo do

Michiganu). Protože se tam ale rozmáhá kukuřice, na které se dá přece jen vydělat víc, máta se stahuje spíš na jih. Její pěstitelé se nejdříve báli, jestli se tam bude vlhkomilné rostlině dařit, ale ukázalo se, že za přispění dusíkatých hnojiv se jí v novém bydlišti líbí stejně jako na Divokém západě. Na druhém místě je Indie, kde se vyrábí spousta esenciálních olejů a mátový je jedním z nejoblíbenějších. Tradičně vyráběla Indie zhruba třetinu americké produkce, ale protože USA poslední dobou polevily, indický podíl na trhu stoupl. Ceny indického mátového oleje jsou navíc nižší než v mnoha jiných zemích. Možná i díky tomu (a taky díky stále rostoucí oblibě aromaterapie) mátový obchod přímo kvete. Takže kdybyste toužili v příštích letech vydělat, ekonomové radí investovat právě sem. Třetím největším exportérem je Čína. Tradiční čínská medicína, která se opírá o bylinky jako o svůj hlavní pilíř, používala mátu na léčbu plic a jater a dnes je Čína významným výrobcem máty a jejích derivátů pro vývoz.

Ve velkém se olej z máty používá v kosmetice, hygienických produktech, lékařství, aromaterapii, potravinářském a tabákovém průmyslu.

Mít doma lahvičku mátového esenciálního oleje nahradí spoustu léků a dalších přípravků, protože je společně s olejem z levandule jedním z nejvšestrannějších produktů svého druhu. Prospívá tělu, myslí i vašemu domu. Léčí bolesti žaludku a zažívací obtíže, osvěžuje dech, ulevuje od bolesti hlavy, je antibakteriální, čistí dýchací cesty, zmírňuje projevy alergií, zahání pocit hladu, chladí štípance a spáleniny, uvolňuje namožené svaly, snižuje horečku, zlepšuje soustředění, dodává energii a odhání hmyz. Vážně – od komárů a mravenců až po myši, krysy a šváby. Stačí nakapat trochu mátového oleje na místa, kudy nezvaní návštěvníci chodí. Ať už hodláte na mátě zbohatnout ve velkém, nebo chcete doplnit domácí lékárníčku malým zázrakem, čtěte dál.

Královna zelené džungle

V zápisech jistého mnicha z 9. století se můžeme dočíst, že by dříve spočítal jiskry, co vylétávají ze sopky, než druhy máty. A není to přehánění. Kolik druhů máty na světě, nebo i jen u nás, existuje, vlastně nikdo netuší. V současné klasifikaci sice přírodovědci uvádějí 18 druhů a 11 kříženců, ale protože máta je mistryní proměn, je dost komplikované určit to přesně. Vědecky řečeno je na vině velká diverzita ve složení silic a vysoký polymorfismus. Lidsky řečeno si všechny máty dělají, co chtějí, na klasifikaci nedbaje.

Ve volné přírodě u nás rostou máty dlouholistá, klasnatá, rolní, vodní, vonná a obecná. To jsou ty „čistokrevné“. A ještě tu máme křížence – mátu dalmatskou, hebkou, huňatou, jemnou, křovištní, přeslenitou a hlavně a především peprnou. V českých a moravských zahradách byste určitě našli druhů ještě víc, ale nám bude stačit toto rozdělení.

Nejoblíbenější máta

Favoritkou mezi všemi druhy je máta peprná – bastard máty vodní a klasnaté.

Pěstuje i používá se jí bezkonkurenčně nejvíc. Poprvé se ve velkém začala pěstovat kolem roku 1750 ve městě Mitcham v anglickém hrabství Surrey. Je to vytrvalá bylina s dřevnatým oddenkem. Má podzemní i nadzemní výběžky a až 80 cm vysoké čtyřhranné lodyhy. Listy jsou oválné až kopinaté. Květy pětizubé a jejich kalich je na okrajích řasnatý, plodem jsou vejčité tvrdky. Celá rostlina aromaticky voní.

Máta peprná obsahuje hlavně silice – téžavé, velmi silně vonící směsi přírodních látek. A v těchto silicích najdeme zejména mentol, a pak karvon a linalol. Kromě silic je pro nás důležité i to, že máta obsahuje flavonoidy a fenolové kyseliny. Velmi významnou fenolovou látkou je třeba kyselina rozmarýnová. Důležité je to proto, že se jim připisuje antioxidační účinek, který přispívá k léčivým vlastnostem máty.

Z Anglie se máta peprná díky svému výbornému složení rozšířila po celém světě. Zatímco anglická „verze“ vykazuje hlavně znaky máty vodní s červenými stonky, máta peprná falcká

Zpevňovač svahů

Potřebujete na zahradě pokrýt zelení nevyužitý prostor nebo zpevnit svah za domem? Jděte do máty. Ideální, i když u nás vzácnější je máta korsická, která roste jen do výšky několika centimetrů, ale díky tomu pokryje vymezené území odolným zeleným kobercem. Vytváří pevnou kořenovou síť a navrch kvete celé léto drobnými růžovými kvítky.

Kdykoli jdete na zahradě kolem máty, uštípněte si svěží konec stonku. Sněžený začerstva osvěží dech a povzbudí žaludek. Vložený do sklenice s vodou vyrobí jemně vonící limonádu s nulou kalorií.



vypěstovaná v Německu má zelený stonek. Další je máta ruská, případně ukrajinská, vypěstovaná v Rusku s fialovými stonky. Tyto rostliny jsou velmi mrazuvzdorné a převažují u nich znaky máty klasnaté.

Proč vlastně máta obsahuje tolik vonných silic, vědci ještě nezjistili. Jistě to není kvůli lidem. Zřejmě jimi ale rostliny lákají opylující hmyz. Obsah silic kolísá v průběhu života rostliny, ale i během dne a noci. Silice mají olejovitou konzistenci a ve vodě jsou jen těžko rozpustné. Zpravidla bývají bezbarvé, ale při delším uchovávání snadno oxidují a tmavnou. Silice se tvoří pouze přes den, jejich množství závisí na velikosti listů a počtu žlázek. Experimenty prokázaly, že rostliny osvětlené uměle tvoří větší množství siličných žlázek.

Od sadby po sklizeň

Pěstování ze semínek nebývá u máty úspěšné. Kupte si sazenice nebo si sežeňte řízky z oddenků či stonků a nechte je zakořenit ve vodě. Sázejte v dubnu nebo v září do provlhčené půdy a pokud možno ne vedle heřmánku – nemají se rádi. Naopak vedle kopřivy bude vaše máta bohatší na silice.

Aby se jí dařilo, vyžaduje máta výhřevnou půdu bohatou na humus – nevhodná je půda jílovitá a zamokřená. Velké sucho jí ale také neprospívá, pokud u vás málo prší, budete muset zalévat. Jestli přistupujete k pěstování vědecky, pak ideální pH zeminy je 6,2 až 7. Lépe se máté daří v chladnějších, výše položených oblastech, kde sice nevyroste tak bohatá, ale má lepší složení silice. Zjara se jí dodávají dusíkatá hnojiva ve dvou až třech dávkách. Polovinu před výsadbou, další po sklizni.

Máta peprná se pěstuje jako dvouletá plodina, kvete v červnu a červenci, některé druhy kvetou až do září. Nať i listy je nejlepší sbírat před květem nebo na počátku kvetení. V prvním roce sklízíte mátu jednou, v dalších letech můžete i vícekrát za rok. Sklízíte v dopoledních hodinách, za sucha a pokud možno ihned sušte. Máta seschne zhruba v poměru 5 : 1. Ideální teplota na sušení je do 35 stupňů, ve stínu a v dobře větraných prostorách – třeba na půdě. Mátu sušte co nejrychleji, protože pomalým sušením listy hnědnou. Sušení v mikrovlnné troubě vám ušetří čas a zaručí nejvyšší obsah antioxidantních látek a optimální barvu. V normální troubě se bylinka suší při teplotě 40 stupňů. Skladujte v dobře uzavřené nádobě a spotřebujte do roka.

Bylinky pro slunce, bylinky pro stín

Máta miluje polostín. Doma ani na zahradě byste ji neměli vystavovat přímému slunci. A jak jsou na tom ostatní bylinky? K mátě zasadte vavřík, šantů kočičí, kerblík, plicník, violky, šťovík, heřmánek, pažitku, rezedu, petržel nebo plané jahodníky.

A na slunce patří měsíček, kopr, šalvěj, černohlávek, majoránka, rozmarýna, pelargónie nebo estragon.



I doktor potřebuje doktora

Máta je sice zahradní agresor, ale i zelenému nájezdníkovi hrozí choroby. U máty peprné je to takzvané mozaikové onemocnění (bílé či žluté pruhy a skvrny), proti kterému se bojuje především tak, že se nemocné rostliny odstraňují z porostu a spalují. Dalším nebezpečím může být i *Puccinia menthae* neboli rez mátová (drobné zrzavé tečky na listech), což je patologická houba objevující se na různých druzích mát. Důsledkem napadení dochází k deformaci výhonů i pletiv a opadávají listy. Proti rzi mátové zabírá přípravek Plantvax zhruba 10 dní před sklizní. Preventivní ochranou může být i slabý roztok formalínu. Nicméně nejlepší cestou, jak se rzi zbavit, je vypálit napadené místo.

Nakrmte včely

Pokud chováte včely nebo vás baví pozorovat, jak pracují včely někoho jiného, můžete je na svou zahradu nalákat květy bylinek, které je zvláště přitahují. Jednou z nich je samozřejmě máta. A ty další vábníčky jsou:

- bazalka
- hořčice
- jetel
- kostival
- levandule
- majoránka
- mateřídouška
- meduňka
- pampeliška
- plicník
- rozmarýn
- saturejka
- šafrán
- šalvěj
- topolovka
- yzop