

# MĀ•TA - LAHODNĀ• ĀĀEAJ I BONBONY

ĀĀEtrtek, 25 Ā•erven 2009

Minule jsme se zabývali v&scaron;emi mo&scaron;nými sirupy - pĀ™edev&scaron;ím sirupem a dal&scaron;ími produkty z bezu, bezinkového kvĀ•tu i bezinek. Tentokrát se zamĀ•Ā™íme na voĀ•avé zelené vĀ•tviĀ•ky máty. Máta peprná je jednou z nejstar&scaron;ích léĀ•ivých bylin a znali ji jiĀ•¼ staĀ™í EgypĀ•ané. Obsahuje menthon, menthofuran, ve stopkách terpeny a Ā™adu jiných látek.

Mají chuĀ• palĀ•ivĀ• koĀ™ennou. V suchém stavu má droga silnou charakteristickou vĀ•ni s pĀ™íjemnĀ• chladivou pachutí. Ā•aj je ka&scaron;dodenním nápojem severoafriĀ•anĀ•. Je tam daleko oblíbenĀ•j&scaron;í a tradiĀ•nĀ•j&scaron;í neĀ•¼ káva. V mĀ•stĀ• se po ulicích pohybují prodavaĀ•i máty, kteĀ™í vám prodají Ā•erstvé rostlinky na pĀ™ípravu Ā•aje. Mátovému Ā•aji se berber whiskey, protoĀ•e je to tradiĀ•ní berberský nápoj, který má povzbuzující úĀ•inky a je výborný a osvĀ•Ā•ující v zimních i v horkém saharském poĀ•así. Podává se v kovové konviĀ•ce s typicky vypouleným víkem nebo v pouliĀ•ních kavárnách ve skleniĀ•kách se snítkou máty. Na pĀ™ípravu typického tamĀ•j&scaron;ího mátového Ā•aje budete potĀ™ebovat Ā•erstvé mátu, vodu, cukr a zelený Ā•aj. Na pĀ™ípravu velké konviĀ•ky Ā•aje poĀ•ítejte asi dvĀ• lĀ•iĀ•ky sypaného zeleného Ā•aje. Zalijte trochou vaĀ™ící vody, Oslá•te podle chuti (MaroĀ•ané poĀ•ítají aĀ•¼ 20 kostek cukru na velkou konev Ā•aje!). PĀ™idejte Ā•erstvé mátové výhonky (ne&scaron;etĀ™ete) a nechte nĀ•kolik minut odstát. ĀĀej se obvykle servíruje ve skleniĀ•kách. Mátový sirup Máta je známá svým povzbudivým úĀ•inkem na trávení, nechutenství a plynatost. Pomáhá jak pĀ™í Ā•aludeĀ•ních, tak pĀ™í Ā•luĀ•níkových potíĀ•ích, prostĀ• kdyĀ•¼ "nám to netráví". Mátový sirup pĀ•sobí dezinfekĀ•nĀ•, povzbuzuje vyluĀ•ování trávicího &scaron;Ā•áv a sniĀ•¼uje krevní tlak. Mátový sirup pijte nĀ•kolikrát dennĀ• pĀ™í kĀ™eĀ•ích a nadýmání, pĀ™í bolestech Ā•a nervového pĀ•vodu, pĀ™í sniĀ•eném vyluĀ•ování Ā•luĀ•i, pĀ™í Ā•luĀ•ových kamenech. Má také pĀ™íznivý vliv na imunitu a prevence proti nachlazení, pĀ™íznivĀ• ovlivĀ•uje funkci horních cest dýchacích, pĀ•sobí potopudnĀ•. Mátový sirup lze použít nejen na slazení bĀ•Ā•ných nápojĀ•, ale je výborný i do nealko a alkoholických koktejlĀ•. Recept: 50 dkg Ā•erstvé opané natáhlé máty, 0,5 litru vody, 1 vĀ•t&scaron;í citron bez jadérek na plátky (nebo lĀ•iĀ•ka kyseliny citronové), 0,5 kg cukru - nejdĀ™ív smícháme vodu s cukrem, uvedeme do varu a aĀ•¼ zaĀ•ne smĀ•s houstnout, pĀ™idáme na men&scaron;í kousky natĀ™ezaných mátovou naĀ• a citron. Krátce povaĀ™íme, poté pĀ™iklopíme a za obĀ•asného zamíchání necháme 2 - 3 hodiny odstát. Poté pĀ™ecedíme pĀ™es plátno, opĀ•t zahĀ™ejeme témĀ•Ā™ k bodu varu, mĀ•Ā•eme pĀ™ikápnout zelené potravinĀ™ské rozpu&scaron;tĀ•né v tro&scaron;e vody, &scaron;petku kyseliny citronové, a plníme do vypaĀ™ených men&scaron;ích lahviĀ•ek. Ihned zazátkovat a zátky zalejeme voskem. Doma vyrobené sirupy mĀ•Ā•eme pro del&scaron;í trvanlivost krátce sterilizovat. Mátové bonbóny proti ka&scaron;li 120g medu, 100g krystalového cukru, 2 lĀ•iĀ•ce velmi silného mátového Ā•aje, &scaron;Ā•áva z poloviny citrónu. Med, krystalový cukr a citrónovou &scaron;Ā•ávu vaĀ™íme tak dlouho, aĀ•¼ zkou&scaron;ce drátĀ•ným oĀ•kem získáme tzv. velkou perlu. To znamená, Ā•e kapka cukru s medem na talíĀ™i tvrdne. PĀ™idáme 2 lĀ•iĀ•ce velmi silného mátového Ā•aje nebo 2 lĀ•iĀ•ce mátové &scaron;Ā•ávy s lihem (1:1). Je&scaron;tĀ• chvíli povaĀ™íme a pak hmotu vylijeme na navlhĀ•enou nebo nama&scaron;tĀ•nou desku, mokřím nebo nama&scaron;tĀ•ným noĀ•¼ krájíme na kostiĀ•ky a po ztuhnutí ji ukládáme do sklenic pod víĀ•ko, aby nezvlhly. Tyto bonbóny jsou velmi dobré proti ka&scaron;li a pĀ™í nachlazení. d@niela