

POMŮCKA: ALKYON, DIÉRA, LOOP	PŘÍKOPOVÁ PROPADLINA	INDIÁNI (ZAST.)	SKŘIPOT		POKOLENI	ČESKÁ FILMOVÁ SPOL. Z R. 1912	Nemoc na koni přijíždí ...  České přísloví					
DŘÍV (ZAST.)				EGYPT. BŮH SLUNCE								
ČAPKOV DRAMA				ZN. OSMIA TAJENKA								
ZEZADU							MENŠÍ DOBYTEK	SPISOVÁ ZN.	ZNOVU (HUD.)	ANILINOVÉ BARVIVO	NEPŘIJÍMAT S RADOSTÍ	POHLAVNÍ LÁSKA
ANGL. SMYČKA												
PRIMITIVNÍ ZBRAŇ							HL. M. SVAZUSKA VÝVRAT STROMŮ					
SOLMIZAČ. SLABIKA				KŮLNA (NÁŘEČ.) DOTKNOUT						ŠEDIVO SLOVEN. POLNÍ MÍRA		
	BŮZEK LÁSKY	DOJEMNÁ MILO									NALÉVAT DRUH LODI	
BÁJNÝ PTÁK										ČERVENATI ZAŠKUB V OBLÍČEJI		
DĚLO- STŘELECKÁ ZBRAŇ										SLOVEN. JINAK KUCHYŇSKÁ DESKA		
JUGO- SLÁVSKÁ ZŘÍČENINA							ŠEDIVÉ OSOBNÍ ZÁJMEMO				TAHLE OSOBNÍ ZÁJMEMO	
SLAVNOSTNÍ ODĚV							KOSTKOVA- NÁ LÁTKA EVROP. STÁT (SLOVEN.)				ANGL. ATELIÉR	LÍČIDLO NA ŘASY
	STĚCÍ PO KAPKÁCH	OBLEVA OMÍTKA								AGENT NÁBORÁŘ LAT. VZDUCH		
ANGL. PŘEDLOŽKA				ŽENSKÉ JM. (26. 1.) ZPŮSOBIT ÚRAZ					FRANC. SVĚT	TA TAKÉ OMAMNÁ LÁTKA		
IND. SMĚS KORĚNÍ							NA TOTO MÍSTO KOČOVNÍK				NÁZEV HLÁSKY S RADOVÁ ČÍSLOVKA	
STUPEŇ CITL. FILMU				ATHÉNSKÝ PAHOREK OSOBNÍ ZÁJMEMO								
MUŽOVO									ANTIBIOTI- KUM ZN. AMPÉR- HODINY			
JMÉNO MANDLOVÉ							MALÝ ADAM					
STŘEDO- VĚKÝ NÁJEZDNÍK							ANTICKÁ KNEŽKA LÁSKY					

## MÁTA



Podle zápisů dochovaných na papýrech se mátový čaj užíval při zažívacích potížích už ve starověku. Ve východní Indii mu zase odedávna přičítá stimulační účinek. Čaj z máty pomáhá při nachlazení. Záleží ovšem na množství. Zatímco šálek denně zdraví prospěje, větší množství naopak může uškodit.

**Máta peprná (*Mentha piperita*)** je vytrvalá bylina s výraznou „větrovou vůní“, kterou způsobuje silice bohatá na mentol. Rostlina obsahuje také třísloviny, hořčinu, flavonové glykosidy, v čerstvém stavu i vitamin C v množství srovnatelném s citrony a minerální látky.

Vedle máty peprné se často používá i **máta kadeřavá (*Mentha spicata*)**, jejíž silice je poněkud odlišná a kromě mentolu obsahuje látky vůně připomínající kmín. Existuje i velké množství dalších druhů a typů mát. Některé voní po jablku, jiné po citronu či bergamotu.

Mátu je možné pěstovat na zahradě stejně jako v truhlíku za oknem. Vždy ovšem ze sazenic, protože rostlina je tak složitý kříženec, že nevytváří semeno. Zatímco pro člověka má máta osvěžující účinky – například v koupelových přípravcích, ve vonných směsích nebo jako léčivka při revmatických a neuralgických potížích – mšice, blechy, mravence a myši odpuzuje.

Vedle čajových nálevů se máta v kuchyni často používá v čerstvém i sušeném stavu jako koření. Známá je anglická mátová omáčka, bylinný ocet i sirup. Podle druhu a vůně se hodí do nápojů, nádivek, okoření zeleninová jídla, skopové i jehněčí maso, pomazánky, rýži, luštěniny, saláty. Pokrmy s přísadkou máty povzbuzují vylučování trávicích šťáv, působí proti nadýmání i průjmům. Stejně jako u čajů ale platí, že méně je lépe.



## ZAPEČENÉ BRAMBORY S MANGOLDEM A MÁTOU

*500 g brambor, máslo, sůl, 500 g mangoldu, 200 g uzeného masa nebo zbytků pečeně, lžička sušené máty nebo lžíce čerstvé byliny, 2 stroužky česneku, 2 vejce, 50 g tvrdého sýra*

Brambory nakrájíme na kostičky a uložíme do vymaštěné zapékačské misky. Promícháme se solí, mátou, drobně nakrájeným masem, mangoldem a česnekem. Podlijeme sklenkou vody, můžeme přidat čtvrt kostky masoxu a dáme do trouby péct. Po 20 minutách zjistíme, zda brambory změkly, podle potřeby je podlejeme a promícháme. Nakonec zalijeme rozšlehanými vejci se sýrem a prudce zapečeme.