

DK článek 5

ČLÁNEK

Máta je nejen bylinka skvělá do pokrmů a různých koktejlů, ale také se z ní dá připravit lahodný sirup. Mátový sirup se vám bude hodit do alkoholických i nealkoholických nápojů, na slazení čajů i výrobu domácí limonády. Mátový sirup stačí zalít vodou, přidat citrón, pomeranč nebo grep, pár lístků čerstvé máty a máte výtečný osvěžující nápoj do horkých dnů.

Máta peprná **má navíc dezinfekční a antibakteriální účinky a pomáhá při trávení.** Používá se na osvěžení dechu i při zánětech horních cest dýchacích ke kloktání. Čaj z máty do dobrý na migrénu nebo bolest břicha a senzační je také [máta v aromaterapii](#). Přečtěte si o [účincích máty](#) více.

Mátový sirup se spolu s kousky ovoce hodí na horké dny, stejně tak ale dobře poslouží v zimě, kdy si jím můžeme osladit čaj. Ze sirupu si také můžete vyrobit skvělé [letní limonády](#). Mátový sirup se nejlépe hodí k čaji z mateřídoušky, yzopu nebo oregana. A jak si vyrobit mátový sirup doma? Postup je jednoduchý:

Čtěte také:

[Máta - nenáročná bylinka s širokým využitím](#)

Co budeme na mátový sirup potřebovat (2 litry):

- 4 hrsti máty
- 2 citróny
- 2 litry vody

- 500 gramů třtinového cukru
- [stévie](#)
- 1 lžička kyseliny citronové

Postup:

1. Nejprve pořádně omyjte citróny a nakrájejte je na plátky. Je důležité, aby byly **citróny v bio kvalitě**.
2. Poté nakrájejte mátu a dejte ji do velké mísy, do ní také přidejte plátky citrónů a všechno to zalijte vodou. Dobré je také citróny ve vodě promáčkat vidličkou, aby pustily šťávu.
3. Mísu pak zakryjte papírovou utěrkou a nechte mátu vyluhovat asi 24 hodin.
4. Vyluhovanou směs druhý den sceďte do hrnce a **přidejte cukr a stévi**. Pak dejte zahřívát mírném plamenu na **70-75 °C**, abyste zachovali aromatické látky a míchejte, dokud se cukr nerozpustí. Poté ještě přidejte kyselinu citronovou a až bude vše rozpuštěné, můžete sundat z plotny. **Vařte cca 3 minuty**.
5. Hotový mátový sirup nechte trochu zchladnout, a ještě teplý ho nalijte do připravených sklenic. Dobře uzavřené je pak skladujte v chladné a tmavé místnosti. Mátový sirup ůžete také zavařit na 80 stupňů 15 minut.

Připravte si doma také další sirupy podle našich receptů

- [bezový sirup](#)
- [smrkový sirup](#)
- [meduňkový sirup](#)
- [levandulový sirup](#)
- [jitrocelový sirup](#)
- [šeríkový sirup](#)
- [kopřivový sirup](#)
- [pampeliškový sirup](#)