



BYDLENÍ, ZAHRADA 11. 06. 2019

Pěstování bylinek: Máta

**Bazalka Rozmarýn Tymián Pažitka Řeřicha Citrónová tráva Stévie
Koriandr Libeček lékařský Máta Šanta kočičí Šalvěj Yzop Rýmovník...**

V dalším díle seriálu o pěstování bylinek se podíváme na mátu, která svou chutí dokáže obohatit nejen čajovou směs, ale také mnoho jídel či nápojů. Navíc, má řadu příznivých účinků na naše zdraví. A protože máta není jen jedna, můžete získat pomocníků hned několik. Kterou si pořídit zrovna k vám domů? Jak na ni, aby vám dobře rostla? Čemu všemu je prospěšná? Co všechno z ní lze udělat? Pěstování bylinek nemusí být složité, pokud víte, jak na to.

Jak máta působí na naše zdraví?

Typickou složkou máty je **menthol** (v lidové mluvě se užívá i pepermint), obsahuje však také **třísloviny, hořčiny, flavonoidy** a celý seznam důležitých látek. Díky tomu je schopna podpořit trávení, dýchací cesty, zmírňuje stres či ulevuje od bolesti kloubů. Protože jednou z vlastností mentolu je také chladivý efekt, používá se i v případě nějakých kožních potíží, u nichž pomáhá zklidnit pokožku a odstraňovat svědění. Jednotlivé druhy se mohou výrazně lišit, a to nejen chutí, ale také svými účinky. [Máta - účinky](#), přečtěte si víc.

Máta - druhy

• Máta peprná

je asi nejznámější odrůda máty. Listy se používají do moučníků, čokolád, salátů či nápojů - nejznámější je asi **mojito** a skvělá je i v letních limonádách. Své místo si našla i v dospělém světě - vyrábí se z ní pálenka „zelená.“ Pomáhá **s pálením žáhy**, spolu s anýzem **podporuje činnost tlustého střeva** a v kombinaci např. s revení **reguluje činnost žlučníku a žlučvodů**. Její inhalace ulevuje **při nemocech horních cest dýchacích**. [Přečtěte si více o mátě](#).

• Máta vonná

je typická mentolová chuť je obohacena o chuť po jablku či citronu. Tato máta se využívá nejen v kuchyni, kde jídlu dodá zajímavý podtón, ale hojně i v tradičním léčení. Zde jí jsou připisovány **protizánětlivé účinky, přispívá ke snížení horečky a také podporuje správné trávení**. Její aroma pomáhá odpuzovat hlodavce či klíšťata.

• Máta vodní

tento druh obsahuje pravděpodobně nejvíce silic, avšak „chutná“ po bahně, proto se zpravidla využívá méně. Nicméně v přírodním léčení se používala **ke stimulaci tvorby žluče, proti průjmům a regulaci zažívání**.

• Máta klasnatá

je častou přísadou do koupelí, které ulevují od **bolesti kloubů, zmírňují revmatické projevy a zklidňují pokožku** při kožních problémech.

Svou zahradu potěšíte i dalšími druhy jako je například **máta dlouholistá**. Ta neobsahuje tolik zdravích prospěšných látek, zato potěší vaše estetické citění. Kromě krásných květů získáte i širokou škálu motýlů, kterým „chutná“ a tak chodí sosat její nektar.

Máta - pěstování

Mátu doporučujeme pořídit v **sazeničkách**, obzvláště, pokud jste v pěstování bylinek začátečníkem. Její vypěstování **ze semínek** je totiž náročnější - buď nevzejdou nebo bývají rostlinky slabé. Nicméně možné to je. Začíná se v březnu, kdy ji však držíme v teple, než zesílí. Další variantou jsou **kořenové řízky**. Zpravidla se k nim přistupuje na jaře, ale v zásadě je možné tuto metodu provozovat celoročně. Jak na to?

1. *Odtrhněte zakořeněný kousek z rostoucí máty nebo vezměte celou rostlinu a rozdělte ji na menší části.*
2. *Dejte ho do květináče a důkladně zalijte.*
3. *Udržujte vlhkou půdu.*



Pěstování máty v květináči

Mátu vždy vysazujeme **do vlhké půdy**. Svůj pěstitelský úspěch můžete podpořit i **přidáním písku na dno květináče**, čímž zabráníte hnití kořínků způsobené častým zalíváním. Mátá nemá ráda sucho, a to ani v zimě. Je vděčná spíše za polostín, navíc chráněný proti větru. Pokud s rostlinkou počítáte na jeden rok, **nemusíte hnojit**. Důležité je rostlinku **pravidelně zastříhávat**, aby místo růstu vzhůru spíše košatěla.

Pěstování máty na zahradě

Mátá se umí velice snadno až agresivně šířit napříč celou zahradou. Využívá k tomu své kořeny. Pokud tomu chcete zabránit, **zasadte ji v nějaké nádobě**, kterou usadíte do záhonu, přičemž cca 2 cm horního okraje necháte nad povrchem. Dopřejte jí však **prostor alespoň 50 x 20 cm**. Podobně jako s květináčem na balkóně, i zde je důležité ji **hodně zalévat**. Půda by měla být vlhká, ale ne bahnitá. Abyste zamezili uhnití kořenů, i zde přimíchejte na dno nádoby trochu písku. Protože se rostlina může dožít až 5 let, je vhodné ji občas řídkým roztokem kompostu pohnojit.

Mátá a její pěstování - na co si dát pozor

- uhnívání kořínků a náchylnost k plísním (lze mu předejít přimícháním písku),
- invazivní tendence převzít nad zahradou kontrolu (zasadte v nádobě),
- potíže s různými škůdci - mšice, roztoči ([přečtěte si, jak na mšice](#)),
- vzdálenost mezi různými druhy máty alespoň 30 cm (spíše víc), neboť jinak hrozí jejich divoké křížení.

Pěstování bylinek - tipy u máty

1. Pokud nemáte pro listy okamžité využití, zamrazte je a nebo usušte (lze i v troubě při teplotě cca 35 °C).
2. Nejvhodnější čas sklizně listů je pozdní dopoledne.
3. Dopolední slunce podporuje vznik aroma v listech.
4. Pro zvýraznění chuti máty, ji zasadte vedle [kopřivy](#).
5. Heřmánek mátě ubírá sílu, nedávejte je k sobě.
6. Na zimu dejte mátu do chladnějších prostor (okolo 10 °C), s dostatkem světla a pravidelně zalévejte. Jestliže ji necháte na záhonku, chraňte kořeny, například chvojím.



Připravte si [mátovou limonádu](#).

Přečtěte si také o dalším pěstování bylinek

- [Bazalka](#)
- [Rozmarýn](#)
- [Tymián](#)
- [Pažitka](#)

- [Řeřicha](#)
- [Citrónová tráva](#)
- [Stévie](#)
- [Koriandr](#)
- [Libeček lékařský](#)
- [Máta](#)
- [Šanta kočičí](#)
- [Šalvěj](#)
- [Yzop](#)
- [Rýmovník](#)
- [Kurkuma](#)
- [Bobkový list](#)
- [Verbena](#)
- [Levandule](#)