Mięta

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2296 razy.

Słowo mięta sięga głębokiej starożytności. Pliniusz Starszy zalecał napar mięty jako środek łagodzący migrenę muzykalni benedyktyni popijali herbatę miętową wierząc, że nadaje ona głosowi czystość i słodycz brzemienia. Aromatyczny olejek miętowy znalazł szerokie zastosowanie nie tylko w przemyśle kosmetycznym. Napar z mięty jest skutecznym środkiem stosowanym przy małych niedyspozycjach przewodu pokarmowego.
Listek mięty dodany do tłustej pieczeni baraniej czyni ją w pełni atrakcyjną. Anglicy przepadają za sosem miętowym. Polacy zaś zdecydowanie wolą zielony /sztucznie barwiony/ likier miętowy. Szczególnie orzeź wiające są różnego rodzaju cukierki miętowe /pastylki, dropsy, landrynki itp./.

Najwspanialej smakuje ta zebrana w czasie letnich wycieczek nad jeziora i rzeki. Liście mięty wystarczy zalać wrzątkiem i krótko zaparzyć /możemy pić na gorąco lub jako napój chłodzący/. Posiekane listki urozmaicają smak wielu sosów i farszów. Mięta zawiera dużo mentolu oraz garbników i kwasów organicznych. Dzięki temu ułatwia trawienie /zabija bakterie w przewodzie pokarmowym i drogach żółciowych/. Mięta działa rozkurczowo, przeciwbólowo, a także uspokajająco.

pasuje do zup, szczególnie z groszku, pieczonych ryb, kurczaka, mięs, z wyjątkie mwieprzowiny, zapiekanek, surówki z kapusty, szpinaku i ziemniaków.