

# MENTA

A görög mitológiában Minthe nimfa Plútónak volt a szerelme, aki illatos növényné változtatta, mert féltékeny feleségétől így akarta megvédeni. A héberek a zsinagógáik kövére szórták, s ezt a szokást Itáliában is átvették. Ovidius a vendégszeretet jelképeként említi. A menta hatásos emésztésserkentésre, reumás panaszok enyhítésére, asztma, fulladás, köhögés, torokfájás, hurut kezelésére. Köptetők, légzéskönnyítő kenőcsök készítésénél is. Fájdalomcsillapító hatása miatt bőrbre dörzsölve enyhíti az izomfájdalmat, az erős fejfájást is csillapítja. A borsmenta élénkíti a központi idegrendszert, elűzi az álomságot és a fáradtságot, élénkít és segíti a tiszta gondolkodást.

## ✱ MENTÁS ALMADZSEM ✱

### ELKÉSZÍTÉS:

A szákról leszedünk kb. 15 levelet, amit félreteszünk, a többi fél liter forró vízzel leöntjük, és lefedve 30 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Az almát meghámozzuk és lereszeljük. A mentás levét összekeverjük a borral és a citromlével, majd hozzáadjuk az almát és a cukrot. Állandó keverés mellett felforraljuk, és 5-10 percig főzzük. A félretett leveleket a végén beletesszük. A levét üvegekbe tesszük, lezárjuk és kb. 5 percre fejtetőre állítjuk.

## ✱ MENTASZÖRP ✱

### ELKÉSZÍTÉS:

A vizet a cukorral, a citromsavval, a felkarikázott citrommal és a citrom vékonyan lehámozott héjával felforraljuk, és amikor már besűrűsödik, ráöntjük a mentára. Letakarva 1 napig állni hagyjuk, majd újra felforraljuk az egészet. Leszűrjük, jól záródó üvegekbe töltjük és száraz dunsztba tesszük.

# SKANZEN RECEPTTÁR



### HOZZÁVALÓK:

6 dkg friss menta,  
30 dkg savanyú alma,  
2,5 dl almabor,  
1 citrom leve,  
1 kg cukor



### HOZZÁVALÓK:

2 kg cukor,  
2 nagy csokor menta,  
5 l víz,  
2 kávéskanál  
citromsav,  
2 citrom