

Minze - Heilkraut - Gewürzkräut

Dipl.-Ing. Imke Schreiber
Gutsstrass 23 - 17121 Trissow - Fon 039992.76661

Botanik - Beschreibung - Minze - Mentha

Die Gattung *Mentha* besteht aus 25 Arten. Minzen gibt es in allerlei Formen und Kreuzungen in der ganzen Welt. Durch viele Züchtungen und Kreuzungen existieren zahlreiche Zwischenformen. Die meisten Sorten gibt es bei der Grünen Minze (*Mentha spicata*) und der Echten Pfefferminze (*Mentha piperita*).

Mentha piperita ist eine Kreuzung zwischen der Wassermintze und der grünen Minze. Diese Kreuzungen können nicht aus Samen vermehrt werden sondern nur aus Ausläufern oder Stecklingen. Aus Samen entstehen wieder die ursprünglichen Arten.

Beinahe alle Sorten blühen mit ihren weissen bis violetten Rispen im Sommer bis in den Herbst hinein. Je nach Art werden die Pflanzen mit ihren Rispen 50 bis 100cm hoch. Ob kriechend oder aufrecht wie ein Busch wachsend, die meisten Minzen sind mehrjährig und sehr winterhart. Alle verbreiten sich durch ober- und unterirdische Ausläufer. Dadurch sind besonders die *Mentha piperita* Sorten ausgesprochen dekorative Bodendecker. Die Pflanzen bevorzugen einen sonnigen Standort und feuchten, nährstoffreichen Boden. Sie vertragen Staunässe besser als Trockenheit..

Minzen sterben im Winter oberirdisch ab. Die Pflanze überwintert im Wurzelstock und steckt ihre ganze Kraft in die Wurzeln und neuen Ausläufer. Auch wenn die Minze ab November armselig aussieht, treibt sie im Frühjahr wieder kräftig aus.



Minze - Gewürzkräuter - Heilkräuter - Tee



Die frischgrüne *Mentha spicata* war schon bei den Römern ein unmissbares Küchengewürz. Aber nicht nur da, in England spielt sie die Hauptrolle in der bekannten Mintsauce, in Osteuropa im Tzatziki und im Mittleren Osten im Tabouleh. Selbstverständlich tut sie auch ihren Dienst für Garnierungen, als Tee oder Erfrischungsgetränk, im Jogurt und Gürkensalat. Am beliebtesten ist die Marokkanische Minze.

Die unterschiedlichen Aromen der Sorten der *Mentha piperita* finden ihre Verwendung in der Küche auch in unterschiedlichster Form.

Als Heilkraut werden die Blätter und blühenden Triebe genutzt. Die Mentholverbindungen der ätherischen Öle wirken antiseptisch, krampflösend, betäubend, schmerzlindernd, verdauungsfördernd und stimulie-

rend. Bei jeder Minze ist die Zusammensetzung der Menthole anders und dementsprechend auch die Anwendung. In grossen Mengen ist die Minze nicht ungefährlich, Schwangere und kleinere Kinder sollten sich darum mit dem Genuss zurückhalten.

Zum Trocknen erntet man die Blätter vor der eigentlichen Blüte. Wer gerne frische Blätter gebraucht, kann diese durchgehend pflücken.

Mentha - Geschichte - Mythologie

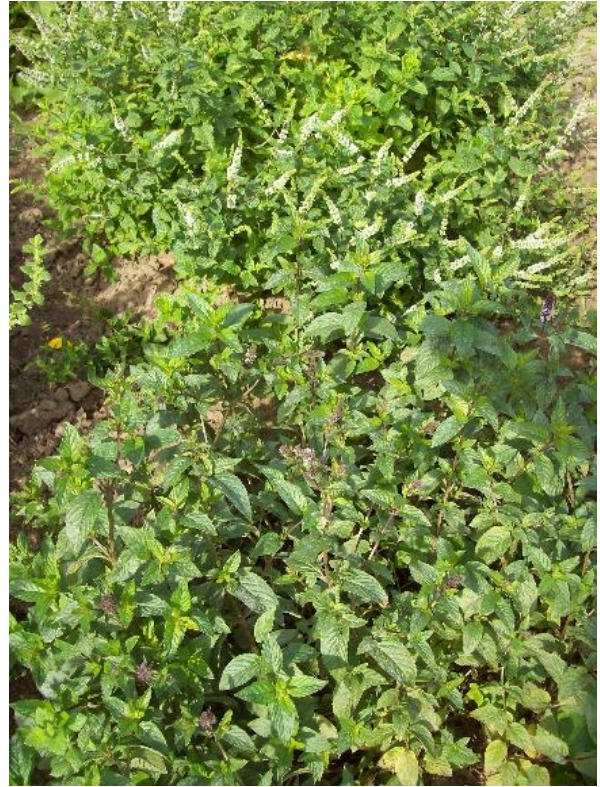
Der Name *Mentha* leitet sich aus dem griechischem *minthe* ab. Das ist der Name einer Nymphe, die von der eifersüchtigen Persephone getötet und in diese Pflanze verwandelt wurde. Man schätzte die Minze schon im antiken Ägypten als Heli- und Gewürzkräut und wurde den Pharaonen zum Schutz ins Grab gelegt. In Japan wird sie seit 2000 Jahren wegen ihres Menthols kultiviert und die Chinesen rühmen die Minze wegen ihrer beruhigenden und krampflösenden Eigenschaften.



Die Minze

Gartenpflanze - Kübelpflanze - Balkonpflanze

Mentha Spicata Sorten haben einen aufrechten, buschigen Wuchs und verbreiten sich eher horstig. Im Gegensatz dazu können piperita Sorten regelrecht wuchern. Sie eignen sich darum auch ausgezeichnet als Boden-decker. Wer das nicht so sehr mag kann trotzdem von den herrlichen Düften der Mentha piperita geniessen. Pflanzen Sie die Minze in einen Eimer ohne Boden direkt in den Garten. Die Wurzeln finden ihren Weg in den Boden um Wasser und Nährstoffe aufzunehmen, aber die unterirdischen Ausläufer gehen nicht so weit hinunter. Die oberirdischen hacken Sie 2 mal im Jahr ab. Eine andere, ausgesprochen dekorative Variante ist die Bepflanzung eines Kübels. Die frischen Ausläufer hängen kaskadenartig über dem Pflanzgefäß. Auch in einer Ampel sieht die Minze sehr hübsch aus. Allerdings dürfen Sie das Wassergeben nicht vergessen. Topfen Sie die Pflanze jedes Jahr um, denn die Minze mag es gern nährstoffreich. Die Minze gedeiht nicht auf der Fensterbank. Ihr ist es da einfach zu warm und sie bekommt schnell Krankheiten.



Viel Glück und gute Ernte !

pflanzen-traum.de

