

Minze - Mentha ..., Lippenblütler, w



Andere Namen:

Pfefferminze, Polei-, Duft-, Grüne, Krause Minze

Verschiedene Minz-Arten:

M. Mentha piperita : Pfefferminz.

Häufigst angebaute Sorte ist der Englische oder Mitcham-Pfefferminze.

Die in Deutschland bekanntesten sind Pfälzer, Thüringer und Württemberger Pfefferminze.

M. aquatica : Wasserminze, Bachminze, häufig wildwachsend anzutreffen.

var. *crispae* : Krauseminze.

M. arvensis : Ackermanze, riecht unangenehm.

(ssp.) *piperascens* ist Basis des Japanischen Minzöls.

M. citrata : Zitronenminze, riecht unangenehm.

M. longifolia : Roßminze, (auf feuchten Böden wildwachsend).

M. nemorosa : Wollige Minze.

M. piperita : Pfefferminze, am häufigsten verwendet.

M. pulegium : Poleiminze.

M. rotundifolia : Ananasminze.

M. spicata : Grüne Minze, Frauenminze.

deren Unterart (ssp) *crispa* wird in Nordamerika, England und Südeuropa angebaut; die ätherischen Öle dieser Pflanze sind mentholfrei und werden als Geschmacksstoff vorwiegend für Kaugummi verwendet; ist auch häufig verwildert anzutreffen.

Es gibt viele weitere verschiedene Arten.

Andere Sprachen:

Arabisch: na'na

Englisch: Mint

Französisch: Menthe

Hindi: podina

Italienisch: Menta

Laotisch: pak hom ho

Malaiisch: daun pudina

Persisch: nanah

Russisch: Mjata

Singhalesisch: meenchi

Thailändisch: bai saranae

Beschreibung**Aussehen:**

Staupe

Wurzel : kriechen flach und haben sowohl ober- wie unterirdische Ausläufer.

Stengel : viereckig, behaart, aufrecht.

Blätter : grün, sie werden bis zu 7 cm lang und 3 cm breit; sie sind länglich, fast dreieckig und an den Rändern scharf gezackt und behaart.

Höhe : die Höhe der einzelnen Arten ist unterschiedlich, sie reichen von Bodendecker (Poleiminze) bis zu 50 cm.

Blüte : rosarot bis violett.

Blütezeit : Juli/August.

Früchte : Die Frucht zerfällt in 4 einsamige Nüsschen

Es gibt 20 Arten, die durch häufige Bastardisierung weitere Arten bilden.

Das Bundessortenamt erwähnt folgende Sorten:

Minze A, Herkunft : Pharmaplanz, Artern;

Minze B, Herkunft : Pharmaplanz, Artern;

Multimentha, Erzeuger : Pharmaplanz, Artern;

außerdem:

Columna, Züchter: Forschungsstation für Medizinal- und Aromapflanzen, Rumänien;

De Banat, Züchter: Forschungsstation für Medizinal- und Aromapflanzen, Rumänien;

Grüne Minze, Herkunft: Bergkräutergenossenschaft Sarleinsbach, Oesterreich;

Krasnodarskaja 2; Züchter: Altrussisches Institut für Arznei- und Aromapflanzen;

Mentola, Züchter: Züchtungsinstitut f. Futterbau, Tschechien;

Mitcham, Ungarn;

u. v. a.

Verbreitung:

Weltweit.

In Deutschland in Thüringen und in der Pfalz gewerblich angebaut; Anbaufläche: 400 ha.

Geschichte:

Zuerst aus China überliefert.

Die Ägypter haben etwa 1 000 v. Chr. in den Gräbern Kränze hinterlassen, in denen sich auch Minze fanden.

In den griechischen Mythen wird geschrieben, daß die eifersüchtige Persephone, Gattin des Hades, Herrschers der Unterwelt, die schöne Mintha tötete; aus deren Körperteilen

entsprossen Minze.

In den Capitulare de villis ist Poleiminze und Krause Minze aufgelistet.

Anmerkungen:

Mentha (griechisch) Gattin des Unterweltgottes Hades, piperita = Pfeffer.

Die Römer streuten Minze an Orten, an denen gefeiert wurde; sie würzten auch Weine mit Minze.

Walafried Strabo, Mönch auf der Insel Reichenau (842 n. Chr.) schrieb: "Wenn aber einer die Kräfte und Arten der Minze samt und sonders zu nennen vermöchte, so müßte er auch gleich wissen, wie viele Fische im Roten Meer wohl schwimmen".

Im Mittelalter wurde M. als Verhütungsmittel gebraucht: M. läßt Sperma gerinnen.

In England häufig verwendet.

Seeleute nahmen Minze mit auf lange Reisen, um altes Wasser trinkbar zu machen.

Wirkstoffe:

Wesentlicher Bestandteil des zu zwischen 0,5 und 4 % enthaltenen ätherischen Öles ist Menthol und Methylacetat, daneben Cineol, Jasmon, Pinen, Cadinen, Menthofuran.

Durch Wasserdampfdestillation wird Minzöl gewonnen; dieses enthält 50 - 86% 1-Menthol (Pfefferminzcampher), 7 - 25 % Menthon sowie Menthonon, Cineol, Terpene, Terpenalkohole und -aldehyde.

Alle genannten Werte sind abhängig von Art, Sorte, Standort, Klima und Saatgut.

Anbau

Garten/Haus: ausdauernd, winterhart. Angebaut wird fast ausschließlich Pfefferminze (M. piperita).

Wildwachsend: auf vorwiegend feuchten Böden, Wiesen, Ufern, Mooren.

Vermehrung:

Durch Samen: März/April im Frühbeet, flach mit Erde bedecken, feucht halten; Keimdauer 15 - 20 Tage.

durch Wurzelteilung; Wurzel oder Wurzelstücke (Rhizome), 5 cm tief mit einem Reihenabstand von 40 cm einpflanzen.

Im Garten: leichte Böden, feuchte, sonnige, windgeschützte Lage, auch Halbschatten. Gedeiht in Moorböden besonders gut. Weil die Wurzeln sich schnell ausbreiten, besteht die Gefahr, daß sich Minze stark verbreitet; entweder muß man diese Ausläufer regelmäßig im Herbst abstechen oder man umrandet das Minze-Beet mit Dachziegeln oder Plastikstreifen mindestens 20 cm tief; man kann einzelne Pflanzen auch in Töpfe setzen und die Töpfe eingraben.

Im Haus: in Töpfen zu halten; müssen täglich mindestens 5 Stunden Sonnenlicht haben; um sie zur intensiven Blattbildung anzuregen, sollen sie ständig auf eine Höhe von 15 cm zurückgeschnitten werden. Falls die Blätter gelb werden, müssen die Pflanzen in einen größeren Topf umgesetzt werden. Nicht zu trocken werden lassen, aber auch nicht zu naß.

Pflege: jäten, hacken, wässern.

Blüten entfernen, um zur Blattbildung anzuregen.

Ernte:

Ganzjährig Blätter; sie sind aromareicher vor der Blüte; zum Verbrauch deshalb vor der Blüte ernten.

Der Aromagehalt ist in den Morgenstunden, nach Abtrocknen des Taues, am höchsten.

Aufbewahrung:

Trocknen, rebeln und in einem geschlossenen Gefäß aufbewahren; verlieren nach und nach das Aroma,
deshalb ist es besser, P. einzufrieren.

Verwendung

Gesundheit:

Pfefferminzöl zur Schmerzlinderung bei Kopfschmerzen, Erkältung, entzündungshemmend, krampf- und schleimlösend.

Tee: Krampflösend, beruhigend; im Sommer eiskalt sehr erfrischend.

Minztee:

2 TL schwarzer Tee

4 EL gehackte Minze

Tee und Minze in einem l kochendem Wasser 5 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb gießen; jeder süßt mit Zucker oder Honig nach seinem Geschmack.

Badezusatz: Hautreinigend.

Gebrauch:

Industriell: Likör und Essig. Wird in Bitterlikören, z.B. Crème de Menthe, verwendet.

Das aus den Blättern gewonnenen Öl wird zu Mundwasser, Likören und Bonbons (Kaugummi) verwendet).

Verwendungs- und Handelsform: Blätter, frisch und getrocknet.

Geschmack: Pfefferminz hat einen charakteristischen frischen, fast pfeffrigen Geschmack.

In der Küche:

Lamm, Wild, Soßen, Süßspeisen, Sorbets. Alle Obstsalate - heimische oder exotische - bekommen durch Minze ein apartes Aroma.

Kräuterverträglichkeit: verträgt sich nur mit sehr stark aromatischen Kräutern wie Knoblauch oder Thymian.

Rezepte

Melonen-Minze-Salat

Englische Mint-Sauce

Minz-Sorbet

Karotten mit Minze

Apfel-Minz-Chutney