

KRÄUTERLEXIKON



Minze (Mentha)

Lebensform

Minzen sind mehrjährige Pflanzen, die jedes Jahr neu aus den Wurzelstöcken austreiben.

Standort

Alle Minzen gedeihen am besten im lichten Schatten auf feuchten, humosen Böden, die unbedingt unkrautfrei sein sollten. Wenn es nicht zu trocken ist, wachsen sie auch in der Sonne noch gut.

Blütezeit

Die Blütezeit liegt im Jahr zwischen 6 und 9 Wochen.

Aussaathinweise

Sind nur als stecklingsvermehrte Pflanze erhältlich.

Die Minzen können eingeteilt werden in:

Mentholbetonte Minzen, Fruchtbetonte Minzen, Samenechte Minzen, Pfefferminzen

1. Mentholbetonte Minzen

Vertreter der mentholbetonten Minzen sind u.a. die marokkanische Minze (*Mentha spicata* var. *crispa*) die Apfelminze (*Mentha suaveolens*), deren Mentholgehalt sehr niedrig ist. Auffällig sind ihre flauschig behaarten Blätter mit den silberfarbenen Unterseiten.

Anwendungen in der Küche

Der Tee der marokkanischen Minze wird gerne in nordafrikanischen Ländern getrunken. Am besten ist es die frischen Blätter zu verwenden. Das Aroma ist belebend kühl. Die frischen Blätter der Apfelminze eignen sich sehr gut für Salate, Suppen, Fleisch, Fisch, Minzesoßen, Gewürzessig, Liköre sowie zum würzen von Obstsalaten und Getränken.

Heilwirkung

Als Heilpflanzen verwendet man mentholreiche Minzen. Menthol ist sehr wirksam bei Magen-Darm-Beschwerden und Erkältungskrankheiten.

Im Haushalt und Garten

Im Garten ist die Minze ein attraktiver und zudem duftender Bodendecker.

2. Fruchtbetonte Minzen

Vertreter der fruchtbetonten Minzen sind u.a. die Bananen-Minze (*Mentha arvensis* "Banana"), deren Aroma überwiegend fruchtig ist, an Bananen erinnert die Zitronenminze (*Mentha x piperita* var. *citrata*). Die Zitronen-Minze besitzt einen angenehm zitronig-frischen Minzeduft, wobei der Mentholanteil deutlich in den Hintergrund tritt die Russische Minze (*Mentha x piperita* var. *citrata* "Russian").

Anwendungen in der Küche

Die Bananenminze findet zusammen mit anderen Teekräutern in Teemischungen.

Verwendung

Die frischen Blätter der Zitronenminze und der Russischen Minze ergeben einen wohlschmeckenden Teeaufguss, der als Eistee sehr zu empfehlen ist.

Im Haushalt und Garten

Diese Minze-Arten eignen sich aufgrund ihres frischen Duftes für Potpourri und für den Duftgarten.

3. Samenechte Minzen

Vertreter der samenechten Minzen ist u.a. die Korsische Minze (*Mentha requienii*), die dichte grüne Teppiche bildet und nur wenige Zentimeter über dem Boden wächst. Bei leichter Berührung werden die allerreinsten Minzedüfte freigesetzt. Die Korsische Minze wächst ähnlich dem "Bubikopf". Zur Blütezeit im Juli leuchtet aus dem grünen Teppich ein Meer von winzigen, hellvioletten Blüten.

Anwendungen in der Küche

Diese Minze findet in der Küche Verwendung für die Creme de Menthe.

Im Haushalt und Garten

Sie macht sich gut in Duftkissen und ist im Garten ein schön-duftender Bodendecker.