

## Pfefferminze

Botanisch: *Mentha piperita* (Lippenblütler)



**A** Unsere heute am häufigsten verwendete "Pfefferminze" erblickte 1696 offiziell im Garten eines englischen Züchters das Licht der Welt: Sie ist eine Kreuzung der aus dem Mittelmeerraum stammenden Grünen Minze (*Mentha spicata*, selbst ein Bastard) und der einheimischen Wasserminze (*Mentha aquatica*). Sie ist wahrscheinlich schon vorher vorhanden gewesen, wurde aber erst 1696 beschrieben, wodurch sie als eigene Art existierte. In der ganzen Welt waren schon vor 1696 verschiedene Minzarten (mindestens 12) im Gebrauch. In Mitteleuropa sind mehrere Minzarten heimisch (zum Beispiel Wasserminze, Rossminze), die wohl auch früh verwendet wurden.

Der Name Minze geht einer Sage nach auf Minthe, einer Geliebten von Pluto, des Gottes der Unterwelt, zurück, der, als seine Frau eifersüchtig wurde, seine Geliebte in eine duftende Pflanze, die Minze, verwandelte. In der Bibel wird die Minze in Matthäus 23.23 erwähnt (siehe Dill). Die Römer brachten die Grüne Minze [*Mentha spicata* = *Mentha longifolia* (Rossminze) x *Mentha rotundifolia* (Rundblättrige Minze)] nach Europa. Die Grüne Minze ist geschmacklich besser zum Kochen geeignet als die Echte Pfefferminze.



**A** Johannes Hartlieb gab bereits den ersten Tipp zu einer biologischen Schädlingsbekämpfung: "die myntzen hat auch dy art: wen man sy pflantz zu andern kreutern und allermaist zu kol, do lat sy kain schedlich tier waxn, ... ."

**H** Pfefferminze ist reich an ätherischem Öl (Japanisches Heilöl), das gegen Migräne, Erkältungskrankheiten und, besonders beliebt dank der Amerikaner, im Kaugummi verwendet wird. Pfefferminze beruhigt den Magen, hilft bei Darmbeschwerden wie Durchfall, Erbrechen, Blähungen und regt die Produktion und Sekretion der Gallenflüssigkeit an. Ferner wird es bei Zahnschmerzen und Entzündungen

im Mund angewendet. Das Pfefferminzöl findet Verwendung in Bonbons, Zahnpasten und Likören.

**K** Nicht erst seit "Asterix bei den Briten" gilt die Pfefferminzsoße, allerdings zum Hammelbraten und nicht zum Wildschwein, als ein Nationalgericht der Briten. Roh oder mitgekocht wird Pfefferminze für Fleischgerichte, Fisch, Soßen, Suppen und Salate verwendet. Tomaten- und andere Cocktails, Obst- und Gemüsesalate, gedünstetes Gemüse, Quark und Farce gewinnen durch Minze. Das typische Minzblättchen als Garnierung beim Nachtisch ist schon fast sprichwörtlich geworden.



**G** Pfefferminze lässt sich nur über Ausläufer vermehren, da die bei uns verwendete Pfefferminze ein Bastard aus zwei verschiedenen Minzen ist. Am besten wachsen Ausläuferstücke mit zehn Zentimetern Länge und drei "Augen" an. Vor dem Einpflanzen empfiehlt es sich, die Ausläufer einige Stunden in Wasser zu legen und dann fünf Zentimeter tief einzusetzen. Pfefferminze benötigt einen gut durchlüfteten, nährstoffreichen Boden an einem halbschattigen Platz. Die Pfefferminze alle drei Jahre umpflanzen, dann wächst sie besser. Durch ihre Ausläufer sucht sie sich allerdings auch selbst ihren idealen Wuchsort. Gute Nachbarn für Pfefferminze sind Möhren, Salat, Tomaten, Kartoffeln und Kohlpflanzen.

