

Kräuterwissen April 2016

EGK Newsletter

Orangenminze

Orangenminze – *Mentha x piperita* var. *citrata* / Lippenblütler = Lamiaceae

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

In der griechischen Mythologie war die Nymphe Mentha eine Geliebte von Pluto. Sie wurde von seiner Ehefrau Persephone in wilder Eifersucht getötet und in das duftende Minzenkraut verwandelt.

Ein altes, griechisches Sprichwort sagt zudem, man dürfe im Krieg weder Minze aussäen noch ernten. Dies wurde dahingehend erklärt, dass die durch die Pflanze angefachte Leidenschaft die Soldaten aufzehre. Das Liebeskraut wurde auch als die «Krone der Aphrodite» bezeichnet. Weiter empfahl der Gott Hermes den Genuss von Minze als Schutz vor Krankheiten.

Botanik und Kultur

Die in unseren Breitengraden gebräuchlichste Minze ist die Pfefferminze (*Mentha piperita*). Sie ist ein Bastard, welcher in England erstmals um 1695 in einem Minzenfeld aufgetreten sein soll. Dank ihres erfrischenden und anregenden Duftes, welcher auf den ausgeprägten Mentholgehalt zurückzuführen ist, wurde sie bald eine der beliebtesten Minzsorten weit über England hinaus. Andere Minzen, wie etwa die in diesem Newsletter der EGK speziell beschriebene Orangenminze (*Mentha x piperita* var. *citrata*) verströmen ein spezifisches und fruchtiges Aroma und bringen deshalb Abwechslung in die Teetasse und die Küche. Je nach Quelle umfasst die Gattung der Minzen 20 bis über 30 Arten mit einigen hundert Sorten.

Alle Minzsorten bilden zahlreiche Ausläufer und werden je nach Standort 20 bis 80 Zentimeter hoch. Die vierkantigen Stängel sind zu Beginn einfach, verzweigen sich aber im Laufe des Wachstums. Von den Blattformen existieren längliche, rundliche bis gekrauste Formen und die Farben von Stängel und Blatt variieren von hell bis dunkelgrün, orange und bräunlich. Einige Sorten sind dicht behaart, andere zeichnen sich durch glatte, glänzende Blätter aus. Die Blüten dieser winterharten Lippenblütler sind lila bis rosa und stehen oft sehr dicht beieinander.

Im Garten zieht man die Pflanzen mittels Ausläufern und Stockteilung. Mit Vorteil pflanzt man die Minzen alle zwei bis drei Jahre um, damit sie sich nicht mit anderen Sorten kreuzen und sich so langsam wieder in den Urzustand der wilden Minze zurückentwickeln. Minzen bevorzugen im Garten einen sonnigen bis halbschattigen, leicht feuchten Standort.

Minzen können auch sehr gut in grossen Töpfen kultiviert werden. Dabei ist zu beachten, dass ausreichend Nährstoff, z. B. in Form von organischem Volldünger und Hornspänen, zugeführt wird. Im Herbst ist es ratsam die Stöcke zu teilen und frisch einzutopfen. Die Pflanzen können sich hiermit noch einmal gut einwurzeln und sich mit Nährstoffen versorgen. So sind sie gerüstet für die kalte Winterzeit und den Neuaustrieb im Frühjahr.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Welche Minze wirkt am besten? Als Heilpflanze gilt in der Phytotherapie eigentlich nur die Pfefferminze. Die Wirkung anderer Minzarten und -sorten ist nur ungenügend dokumentiert und deshalb werden diese – mit wenigen Ausnahmen – nicht in der Naturheilkunde verwendet.

Deshalb an dieser Stelle einige Hinweise auf die Pfefferminze. Diese dient nicht nur dem Genuss, sondern sie ist schluckweise getrunken ein wirksames Magenmittel bei Übelkeit, Erbrechen, Magen- und Darmkrämpfen. In der Volksmedizin wird der Tee der Pfefferminze auch bei Kopfweg, Herzklopfen, Schlafstörungen und Periodenschmerzen eingesetzt. Allgemein bekannt ist die positive Wirkung auf die Atemwege bei Husten, Bronchitis, Mundgeruch und Nebenhöhlenentzündungen. Die wertvollen ätherischen Öle macht sich auch die Aromatherapie zunutze und setzt sie, neben den oben erwähnten Indikationen, auch bei Nervenleiden und Hautproblemen wie Akne oder Dermatitis ein.

Verwendung in der Küche

Allgemein bekannt sind Minzen für die wohlschmeckenden und bekömmlichen Tees, die aus den Blättern gebrüht werden. Sie bieten uns aber auch eine Fülle von Verwendungsmöglichkeiten in der Zubereitung von Speisen. Orangenminze harmoniert zum Beispiel sehr gut mit dunkler Schokolade. Mit diesem aromatischen Kraut lassen sich auch erfrischende Sirups, feine Minz-Saucen oder Desserts herstellen. Salate, Gemüse und Fleischgerichte, welche mit frisch geschnittener Minze bestreut werden, schmecken nicht nur ausgezeichnet, sondern sind auch sehr erfrischend und bekömmlich. Eine Quarksauce, mit Orangenminze verfeinert und zu Pellkartoffeln und Grilladen serviert, verspricht einen sommerlichen Hochgenuss.



Rezept

Salat mit Mango an Orangenminzen- Vinaigrette Für 4 Personen

Zutaten

- 3 EL Olivenöl
- 2 EL weisser Aceto Balsamico
- wenig Kräutersalz
- 2 – 3 Zweige Orangenminze
- Kopfsalat oder Salat nach Belieben
- 1 Mango

Für die Vinaigrette die Blätter der Orangenminze abzupfen und in feine Streifen schneiden. Olivenöl, Aceto Balsamico, Kräutersalz und die geschnittene Minze vermischen.

Salat rüsten, auf Teller verteilen. Mango in kleine Stücke schneiden und über den Salat verteilen. Vinaigrette über den Salat giessen und servieren.