

Kräuterwissen Mai 2017

# EGK Newsletter

## Bananenminze

Bananenminze – *Mentha arvensis* 'Banana' / Lippenblütler = Lamiaceae

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der  
Naturheilkunde

 Verwendung in  
der Küche

 Rezept





## Geschichtliches

Minze wird seit alters her immer wieder mit Erfrischung, Sauberkeit und Reinheit in Verbindung gebracht. Über die Minze gibt es unzählige Geschichten und Sagen, was auf die grosse Bedeutung dieser Gattung hinweist. Der Gattungsname *Mentha* leitet sich vom griechischen Wort *Minthe*, dem Namen einer Nymphe, ab. In der griechischen Mythologie war diese Nymphe eine Geliebte von Pluto. Weil der Gott der Unterwelt, Hades, diese begehrte und verführen wollte, wurde *Minthe* von dessen Gattin in das duftende Kraut Minze 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 angefachete Leidenschaft die Soldaten aufzehre. Das Liebeskraut wurde «die Krone der Aphrodite» genannt. Weiter empfahl der Gott Hermes den Genuss von Minze zum Schutz vor Krankheiten.

## Botanik und Kultur

Minzen bevorzugen einen eher feuchten Standort, sonnige bis halbschattige Lagen und kommen bis in Höhen von 1800 Metern über Meer vor. Minzen bilden vielfach zahlreiche Ausläufer und werden etwa 30 bis 100 cm hoch. Von den Blattformen existieren längliche, rundliche bis gekrauste Formen und die Farben von Stängel und Blatt variieren von hell- bis dunkelgrün und bis ins Rötliche. Einige Sorten sind dicht behaart, andere zeichnen sich durch glatte, glänzende Blätter aus. Die Blüten dieser mehrheitlich 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 Sorten alle zwei bis drei Jahre um, damit sie sich nicht kreuzen und sich so langsam wieder in den Urzustand der wilden Minze zurückentwickeln. Minzen bevorzugen im Garten einen sonnigen bis halbschattigen, leicht feuchten Standort. Durch ihren starken Duft können sie das Wachstum der Nachbarpflanzen möglicherweise beeinträchtigen. Deshalb empfehlen wir Ihnen, einen genügend grossen Abstand zu anderen Kräutern und Pflanzen einzuplanen.

Minzen können auch sehr gut in grossen Töpfen kultiviert werden. Dabei ist zu beachten, dass dem Substrat ausreichend Nährstoff, zum Beispiel in Form von organischem Volldünger und Hornspänen zugeführt wird. Im Herbst ist es ratsam, die Stöcke zu teilen und sie frisch einzutopfen.

Die in diesem Newsletter der EGK beschriebene Bananenminze (*Mentha arvensis* 'Banana') zeichnet sich durch ein erfrischendes, nach Banane riechendes Aroma aus. Die eher hellgrünen Stängel und Blätter der Bananenminze eignen sich auch sehr gut zur Dekoration von ausgesuchten Speisen oder für fein duftende Kräutersträusse.



## Verwendung in der Natur- heilkunde

In der Volksmedizin wird ein Tee aus der Pfefferminze bei Kopfweh, Herzklopfen, Schlafstörungen und weiteren gesundheitlichen Problemen eingesetzt. Diese gesundheitlichen Aspekte können aber der Bananenminze nicht zugeschrieben werden. Sie gehört zu jenen Minze-Sorten, die nicht über das ausgeprägte, von der Pfefferminze bekannte Aroma verfügen. Ein feiner Tee aus der Bananenminze ist aber als sommerliches Getränk erfrischend, bekömmlich und gesund. Verwendet werden können die Blätter, die blühenden Triebe und die Stängel. Die Haupterntezeit dauert von Juni bis Ende Oktober.



## Verwendung in der Küche

Allgemein bekannt sind Minzen für ihre wohlschmeckenden Tees. Sie bieten uns aber auch eine Fülle von weiteren Verwendungsmöglichkeiten in der Zubereitung von Speisen. Mit dem aromatischen Kraut lassen sich erfrischende Sirups, feine Minzsaucen oder ein würziger Kräuternessig herstellen. Salate, Gemüse und Fleischgerichte, die mit frisch geschnittener Minze bestreut werden, schmecken nicht nur ausgezeichnet, sondern sind auch sehr bekömmlich. Eine Quarksauce, mit Bananenminze verfeinert, verspricht zu Pellkartoffeln und Grilladen einen sommerlichen Hochgenuss. Fruchtminzen, zu welchen auch die Bananenminze gezählt wird, eignen sich aber auch gut zur Dekoration von Coupes, Bowlen und Kuchen.



## Rezept

### Erdbeeren mit Bananenminze-Creme Für 4 Personen

#### Zutaten

- 500 g Erdbeeren
- 1 TL Limonen- oder Zitronensaft
- 180 g saurer Halbrahm
- 3-4 EL Agavendicksaft
- ½ Päckli Vanillezucker
- 3-4 EL kleingeschnittene Bananenminzeblätter
- 4-8 ganze Bananenminzeblätter zur Dekoration

Erdbeeren rüsten und in kleine Stücke schneiden. 2 EL Agavendicksaft und Limonensaft zu den Erdbeeren geben, umrühren und eine halbe Stunde stehen lassen.

Für die Creme den sauren Halbrahm, 1 bis 2 EL Agavendicksaft, den Vanillezucker und die geschnittenen Bananenminzeblätter vermischen.

Creme in Gläser füllen, Erdbeeren dazugeben. Am Schluss mit Bananenminzeblättern verzieren.