

Kräuterwissen September 2021

# EGK-Newsletter

## Schokoladenminze

Schokoladenminze = *Mentha x piperita* «Chocolate» // Lippenblütler = Lamiaceae  
Flurnamen: After Eight Minze, Chocolat Mint

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der  
Naturheilkunde

 Verwendung in  
der Küche

 Rezept





## Geschichtliches

In verschiedenen Gegenden Schottlands wird seit Jahrhunderten folgende Sage von den verschiedensten Minzen überliefert: «Die eher wohlhabenden Leute holen oft die Kinder von schmutzigen, faulen und sich herumtreibenden Frauen. Sie bringen die Kinder jeweils am Abend aber wieder zurück – natürlich um vieles schöner, weil sie von den Elfen mit Morgentau und frischen Minzen gewaschen wurden».

Da die verschiedensten Minzen teils seit Jahrtausenden verwendet und deshalb bekannt sind, findet man zahlreiche Geschichten und Sagen in Zusammenhang mit Minzen. 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 Kraut einer 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 nämlich auch «die Krone der Aphrodite» genannt. Weiter empfahl der Gott Hermes den Genuss von Minzen als Schutz vor vielerlei Krankheiten und Gebrechen.



## Botanik und Kultur

Die Schokoladenminze mit ihrem typischen und erfrischendem After-Eight-Aroma gehört zur Gruppe der Pfefferminzen. Sie bildet zahlreiche Ausläufer und wird je nach Standort 30 bis 80 cm hoch. Die vierkantigen Stängel sind zu Beginn einfach, verzweigen sich aber im Laufe des Wachstums. Die Blattform ist länglich. Die Blüten sind lila und stehen sehr dicht beieinander.

Im Garten zieht man die Pflanzen mittels Ausläufern oder durch Stockteilung. Mit Vorteil pflanzt man die Schokoladenminze alle zwei bis drei Jahre um. Wie fast alle Minzen bevorzugt auch die After-Eight-Minze im Garten einen sonnigen bis halbschattigen, leicht feuchten Standort. Durch ihren starken Duft kann die Schokoladenminze das Wachstum der Nachbarpflanzen beeinträchtigen. Deshalb empfiehlt es sich, einen genügend grossen Abstand zu anderen Kräutern und Pflanzen einzuplanen. Am besten überbrausen Sie die Schokoladenminze hin und wieder mit einem Brennnesseltee, dies ist eine wahre Wohltat für diese wüchsige Pflanze.

Die Schokoladenminze kann auch sehr gut in grossen Töpfen kultiviert werden. Dabei ist zu beachten, dass ausreichend Nährstoff zugeführt wird, z. B. in Form von organischem Volldünger und Hornspänen. 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 gut gerüstet für die kalte Winterzeit und den Neuaustrieb im Frühjahr. Ob im Garten ausgepflanzt oder im Topf gehalten, ein regelmässiger und sanfter Rückschnitt fördert einen gesunden Wuchs.



## Verwendung in der Natur- heilkunde

Eine häufig gestellte Frage: Welche Minze wirkt am besten?

Als Heilpflanze wird in der Phytotherapie die echte Pfefferminze (*Mentha piperita*) am häufigsten verwendet. Die Schokoladenminze mit ihrem unverkennbaren Aroma wird auch zu dieser Gruppe gezählt. Auch wenn die Eigenschaften in der Literatur nicht mit jener der Pfefferminze beschrieben und verglichen werden können, kann sie dennoch – mit Einschränkungen – auch medizinisch genutzt werden. Ein Tee aus Schokoladenminzblättern schluckweise getrunken ist ein wirksames Magenmittel bei Übelkeit, Erbrechen, Magen- und Darmkrämpfen.

Die wertvollen Wirkstoffe wie Menthol, Gerb- und Bitterstoffe, sowie Flavanoide regen Leber- und Galletätigkeit an. In der Volksmedizin wird der Tee auch bei Kopfweh, Herzklopfen und Schlafstörungen eingesetzt. Allgemein bekannt ist die positive Wirkung auf die Atemwege bei Husten, Bronchitis, Mundgeruch und Nebenhöhlenentzündungen.

*Bei Fragen wenden Sie sich bitte an einen ausgewiesenen Naturheilpraktiker oder Drogisten.*

## Verwendung in der Küche

Allgemein bekannt sind Minzen für die wohlschmeckenden und bekömmlichen Tees, die damit aufgebriht werden können. Sie bieten uns aber auch eine Fülle von Verwendungsmöglichkeiten in der Zubereitung von Speisen.

Die Schokoladenminze – wie auch andere Pfefferminzen – harmoniert zum Beispiel sehr gut mit dunkler Schokolade. Man denke nur an die bekannte englische Schokoladenspezialität After Eight.

Mit dem aromatischen Kraut der Schokoladenminze lassen sich aber auch erfrischende Sirupe, feine und bekömmliche Minzsaucen oder ein würziges Kräuteressig herstellen. Salate, Gemüse- und Fleischgerichte, die mit frisch geschnittener Schokominze bestreut werden, schmecken nicht nur ausgezeichnet, sondern sind auch sehr bekömmlich. Eine Quarksauce mit fein geschnittenen Blättern der Schokominze zu Gschwellti oder Grilladen serviert, verspricht einen sommerlichen Hochgenuss.

An dieser Stelle noch ein kleiner Tipp: Die schönen Blüten können ebenfalls kulinarisch oder als Tischdekoration, z. B. als Streukräuter oder in Kräutersträußen gebunden verwendet werden.



## Rezept

### Schokoladenminzen-Sirup

#### Zutaten

- 1 Tasse Schokoladenminzblätter
- 5dl Wasser
- 500 g Zucker
- 1 Zitrone, Schale und Saft
- 2-3 Flaschen

Minzeblätter fein schneiden.

Blätter, Wasser, Zucker und Zitronenschale in eine Pfanne geben. Zum Kochen bringen, ab und zu umrühren. Pfanne zudecken und 24 Stunden ziehen lassen.

Flaschen waschen. In einer grossen Pfanne Wasser aufkochen, die Flaschen ins kochende Wasser geben.

Feines Sieb auf ein Pfanne legen. Sirup absieben und nochmals aufkochen. Zitronensaft dazugeben.

Den kochenden Sirup in die heissen Flaschen füllen und sofort verschliessen.