



Freundeskreis Botanischer Garten Wilhelmshaven e. V.

Minzstation

Die Minzen, aromatische Stauden aus der Pflanzenfamilie der Lippenblütler, bereichern jeden Garten und dies nicht nur, weil sie die einzigen Heilkräuter sind, die auch im Halbschatten wachsen. Die duftenden Pflanzen zeigen verschiedenste Blattfarben, oft aber auch sehr attraktive Blüten. Zahlreiche Sorten bieten eine Vielzahl von Gestaltungsmöglichkeiten im Garten.

Will man die Blätter der Minze ernten und frisch verbrauchen, so schneidet man Blattstängel vor der Knospenbildung – also ab Anfang Juni – eine Handbreit über der Erde ab. Jetzt ist die Konzentration der Wirkstoffe in den Blättern am höchsten. Will man sich an den Blüten und an den von ihnen angezogenen Schmetterlingen, Bienen und anderen Insekten erfreuen, lässt man bei der Ernte einige Stängel stehen und durchwachsen. Im Spätherbst sterben die oberirdischen Teile der Pflanze ab, die man im zeitigen Frühjahr direkt über dem Erdboden abschneidet. Die meisten Minz-Sorten sind ausgepflanzt hinreichend winterhart.

Wer Minzen im Garten hat, kennt ihren unbedingten Ausbreitungswillen. Mit langen, schnell wachsenden Ausläufern, die knapp unterhalb der Oberfläche in alle Richtungen streben, erobern sie schnell große Flächen. Will man die Pflanzen im Zaum halten, sticht man die Seitentriebe einfach ab. Will man das duftende Grün nicht verwerfen, dann könnte man sich damit einen Tee aufgießen oder sie vielleicht auch einmal als Fußbad genießen.

Für einen Minz-Tee übergießt man 2 Eßlöffel frische, grob zerkleinerte Blätter (oder 2 Teelöffel getrocknete Blätter) mit 250 ml siedendem Wasser, lässt den Aufguß 10 Minuten ziehen und sieht den Tee ab.

Für ein Minze-Fußbad zerdrückt man nach getaner Gartenarbeit einige Minzstängel in Wasser – herrlich erfrischend.

Wollen Sie die Minzen besser kennenlernen, dann streifen Sie mit der Hand durch die Blätter der hier vorgestellten Arten und Sorten und genießen Sie ihren Duft.

Informationen zu einigen der hier vorgestellten Minzen

Die **Echte Pfefferminze** entstand 1696 in England als eine natürliche, zufällige Kreuzung aus 3 heimischen Minzen. Sie zeichnet sich durch einen hohen Mentholgehalt aus und schmeckt daher ausgesprochen scharf. Bei längerer Anwendung kann sie auf den Magen schlagen. Kindern sollte man sie eher nicht geben.

Die **Englische Minze**, eine Pfefferminze der Sorte 'Micham', ist heute die offizinelle Apotheker-Minze. Verwendet werden die Blätter, frisch oder getrocknet, oder das durch Wasserdampfdestillation gewonnene ätherische Öl.

Die **Thüringische Pfefferminze** ist eine Züchtung aus der ehemaligen DDR. Zerreibt man ihre Blätter, so belebt ihr grasig-frisches Minzaroma die Atmung. Die Sorte eignet sich gut für Duftpfade.

Die **Schokoladen-Minze** fällt durch ihre schwarzbraunen Stiele auf. Das süße Menthol-Aroma ihrer Blätter erinnert an Minzschokolade und macht diese zur perfekten Beigabe zu Süßspeisen.

Die Blätter der **Mojito-Minze** (auch Hemingway-Minze genannt) sind leicht behaart und enthalten wenig Menthol. Frisch aromatisieren sie Longdrinks und Limonaden.

Die dunkelgrünen Blätter der **Orangen-Minze** haben ein feinherbes, fruchtiges Aroma. Das macht sie zu einer guten Teeminze.

Die **Marokkanische Minze** hat den typischen Pfefferminzgeschmack ohne die Schärfe des Menthols und ist die Teeminze schlechthin. Sie kann heiß oder kalt aufgegossen werden. Versuchen Sie einmal einige Blätter in grünem Tee.

Die Blätter der **Apfel-Minze** sind klein, rundlich, weich und duften nach grünen Äpfeln. Dass sie nur einen geringen Menthol-Gehalt haben, macht sie bei Kindern beliebt. Sie ist ebenfalls eine gute Teeminze.

(Quelle: Minzkatalog der Staudengärtnerei Gaissmayer, Illertissen, 2014)