

## Teil25 (Tracht) Pflanzen Die Pfefferminze *Mentha x piperita*

Die **Pfefferminze** (*Mentha x piperita*) ist eine Heil- und beliebte Gewürzpflanze aus der Gattung der Minzen. 2004 wurde sie zur Arzneipflanze des Jahres gewählt.

Es gibt zahlreiche, wildwachsende Minzen-Arten, die in Europa heimisch sind. Zum Beispiel die Ackermintze und die Bachminze.

Die besonders heilkräftige Pfefferminze (*Mentha x piperita*) wird aber nur als Kulturpflanze angebaut. Sie soll gegen Ende des 17. Jahrhunderts auf einem englischen Minze-Feld zum ersten Mal aufgetaucht sein, als Kulturform von Bachminze (*M. aquatica*) und Waldminze (*M. spicata*). Diese kultivierte "Edelminze" wächst auch in Indien, China und Japan, sowie in Nord- und Südamerika.



Die Pfefferminze wächst verwildert in England, auch in Süddeutschland und wird vielfach kultiviert, besonders bei Mitcham in Surrey, in Michigan und New York; in Deutschland besonders in der Gemeinde Eichenau bei München, wo sich auch das einzige Pfefferminzmuseum befindet, und im östlichen Thüringer Becken. Hier gibt es eine Eisenbahnlinie von Straußfurt nach Großheringen, die den Namen Pfefferminzbahn trägt, da sie durch weite Pfefferminzfelder führt.

Die Pfefferminze ist eine mehrjährige krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 50–100 cm erreicht. Die gestielten, spitzen, gesägten, kahlen Blätter sind ei-länglich. Die Blätter riechen stark eigentümlich, flüchtig balsamisch und schmecken angenehm gewürzhaft, anfangs erwärmend, dann auffallend kühlend. Die an der Basis unterbrochenen schwarzen und bläulichlila gefärbten Blüten sind endständig.

Die Blätter (*Folia menthae x piperitae (Altlatein) Menthae piperitae folium (Neulatein)*) enthalten ätherisches Pfefferminzöl und werden gern als teeähnliches Getränk oder Gewürz verwendet. Wichtigster Aromastoff ist das Menthol. Da sich Menthol in den Blättern vor allem bei starker Sonneneinstrahlung bildet, wird Minze vor allem für die industrielle Verwendung im Sommer kurz vor oder während der frühen Blütezeit (Mitte August) geerntet.

Minze wurde bereits im alten Ägypten als Gewürz und Heilkraut verwendet.

## **Für was Pfefferminze verwendet wird.**

Als Heilpflanze wird die Pfefferminze besonders als Teeaufguss bei Kardialgie und Kolik, äußerlich zu aromatischen Kräutern, Umschlägen und Bädern benutzt. Wegen ihrer Bitter- und Gerbstoffe hilft die Pfefferminze bei den meisten Magen- und Darmbeschwerden sehr schnell. Auch die Galleproduktion in der Leber wird angeregt.

In arabischen und nordafrikanischen Ländern ist Pfefferminztee ein Nationalgetränk. Pfefferminztee wird auch in ganz Europa häufig als Genussmittel getrunken.

Pfefferminz wird auch häufig zur Aromatisierung von Bonbons oder für Schokoladenfüllungen verwendet. Bekannte Marken von Pfefferminzbonbon sind z.B. Vivil, PEZ und Pfeffi. Eine bekannte Marke von Schokoladenplätzchen mit Pfefferminzfüllung ist After Eight.

Die Mentha-Arten, von denen viele bei uns wild vorkommen, zeigen sich in Behaarung, Blattform und Blütenstand, besonders im kultivierten Zustand, höchst veränderlich. Bei einigen werden die Blätter in der Kultur blasig, runzelig oder am Rand wellig.

Dazu gehört auch die Krause Minze (Spearmint), deren Geschmack sehr angenehm aber nicht kühlend ist. Sie ist der Geschmacksgeber in zahlreichen Kaugummis und Zahnpasten sowie Speisen und Getränken. Welche Art die Griechen unter *Minthe*, die Römer unter *Menta* oder *Mentha* verstanden, lässt sich nicht ermitteln. Den Namen führten die Griechen auf die Nymphe Minthe zurück.