

Minzenduft liegt in der Luft

Die Minze ist ein Multitalent. Ihre aromatischen Blätter schmücken kühle Drinks, peppen jede Teemischung auf und verleihen sommerlichen Gerichten einen Hauch von Exotik.

Die Schweizer Minze ist eine von vielen interessanten Minzensorten. Spricht man von der Minze, zaubert die Erinnerung sogleich einen erfrischend-aromatischen Duft in die Nase, der nach Sommer riecht. Wer sich der Familie der Minzen einmal genauer annimmt, merkt schnell, dass Minze nicht gleich Minze ist. Unglaublich, wie viele Duftnuancen es bei den unterschiedlichen Arten und Sorten gibt. Nebst der allseits bekannten Pfefferminze gibt es so viel mehr zu entdecken! Da sind die «Fruchtigen», zu denen die Erdbeer-, Orangen- oder Ana-

nasminze zählen, die Krause Minze mit ihrem gewellten Blattrand oder Teeminzen wie die Marokkanische Minze. Letztere ist vor allem in Nordafrika weit verbreitet. Bei manchen Gerichten wie dem Couscous-Salat spielt die Minze geschmacklich eine tragende Rolle, und auch der berühmte Mojito-Cocktail wäre ohne ihren Duft nicht sich selbst. Es gibt sogar eine gleichnamige Minzensorte, die sich für den Drink besonders gut eignet.



Die Schweizer Minze eignet sich perfekt für den nächsten Hugo.

© FOTO: BILD PICTUREGARDEN | ROHNER



© FOTO: BILD PICTUREGARDEN | ROHNER

Wunderbar zum Dekorieren und Aromatisieren von Süssspeisen aller Art ist die Erdbeermintze.

Die Minze stets im Auge behalten

So gut Minzen duften, so einfach sind sie zu pflegen. Ein sonniger bis halbschattiger Standort mit durchlässigem, eher feuchtem Boden genügt, sie wachsen zu lassen. Und wie! Gefällt es ihnen, entwickeln sie einen nicht zu unterschätzenden Ausbreitungsdrang und erobern rasant ganze Gartenbeete. Es sei denn, man weist sie mit einigen Tricks in die Schranken. Durch regelmässiges Verpflanzen oder mittels einer einfachen, selbst gebauten Wurzelsperre behält man sie jederzeit im Griff.



© FOTO: BILD PICTUREGARDEN | ROHNER

Die Krause Minze enthält im Gegensatz zur Pfefferminze kein Menthol, weshalb sie besonders bei Kindern beliebt ist.

Üppiges Ernteglück

Die beste Abhilfe gegen übermässiges Wuchern schafft die regelmässige Ernte der duftenden Zweige. Die Blätter lassen sich frisch für aromatische Tees verwenden oder an einem luftig-schattigen Ort trocknen und anschliessend in einem geeigneten Gefäss dunkel lagern. So ist über das ganze Jahr für Nachschub gesorgt. Für die Ernte ein gut geschärftes Messer verwenden und die Triebe lediglich um rund einen Drittel ihrer Höhe einkürzen. Dies geschieht idealerweise, bevor die Pflanze zur Blüte kommt. Dann nämlich sind die Duftstoffe am stärksten ausgebildet. Abgeschnittene Zweige können auch eingefroren werden, dies konserviert den intensiven Duft am besten.

www.jardinsuisse.ch

DIE MINZEN – EINE GROSSFAMILIE

Zur Gattung der Minzen gehören rund 30 verschiedene Arten. Viele davon sind ursprünglich in Europa zu Hause. Daraus sind zahlreiche Kreuzungen mit verschiedenen Geschmacksnoten entstanden, sei es auf natürliche Weise oder durch gezielte Züchtung. Eine von ihnen ist die Pfefferminze (*Mentha × piperita*). Nicht selten wird der Begriff «Pfefferminze» mit «Minze» gleichgesetzt, was botanisch gesehen allerdings nicht korrekt ist. Denn nicht jede Minze ist auch eine Pfefferminze. Vielmehr ist sie eine von vielen innerhalb der grossen Familie der Minzen. Mit ihrem sehr hohen Mentholgehalt sticht sie aber besonders hervor und gehört wohl darum zu den bekanntesten Familienvertretern. Die intensiv duftende Pfefferminze ist nicht nur als Gewürz- und Teepflanze geschätzt, sondern soll auch bei Kopfschmerzen sowie Magen-Darm-Erkrankungen eine heilende Wirkung haben.

AROMATISIERTES WASSER

Als Alternative zu Süssgetränken lässt sich kaltes Wasser mit einem Minzenzweig auf einfache Weise geschmacklich veredeln. Die Blätter geben ihren zarten Geschmack nach und nach ans Wasser ab und aromatisieren dieses. Dazu eine Bio-Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Kerne entfernen, die Zitronenscheiben in eine Glaskaraffe legen. Mit Leitungs- oder Mineralwasser auffüllen. 2 bis 3 frisch geschnittene Minzenzweige in der Karaffe platzieren. Alles rund 1,5 Stunden ziehen lassen und anschliessend den erfrischend-zarten Sommerdrink mit oder ohne Eiswürfel geniessen.



© FOTO: BILD PICTUREGARDEN | ROHNER

Hugo, der Senkrechtstarter unter den Cocktails: Kein Wunder, gibt es inzwischen auch eine Hugominze.