

Unsere Kinderpflanze des Jahres 2013:

Die Spearmint-Minze

(*Mentha spicata* var. *Crispa*, Sorte Yakima®)



mit dem typischen, kräftigen Kaugummi-Aroma, zum Verzehr und für Tee gut geeignet.

Die Spearmintpflanze gibt es unter verschiedenen Namen und in vielen Variationen: Grüne Minze, Speer-Minze, Krause Minze, Türkische -, Persische - oder Marokkanische Minze.

Was braucht die Minze?

Minze mag einen sonnig bis halbschattigen, normal-feuchten Standort.

Sie kann ins Beet gepflanzt werden und ist dort pflegeleicht und winterhart. Bei Frost sterben die oberirdischen Teile ab und im Frühjahr treibt die Minze aus den Wurzeln neu aus.

Sie wächst auch in Kübeln oder Kästen gut, sollte dann aber zum Überwintern in den Keller gestellt werden.

Wenn sie sich wohlfühlt, breitet sie sich aus und wächst schnell. Der Vorteil: Man kann immer ernten und bald für viele Kinder Tee kochen. Wer sich Sorgen macht, dass die Minze ihre Beethnachbarn bedrängen könnte, kann die Pflanze auch in einem Plastikeimer ohne Boden eingraben.

Zwei einfache Möglichkeiten Minze zu vermehren:

Durch Wurzelteilung: Gut durchwurzelte Pflanzballen aus dem Topf nehmen und mit einem scharfen Messer in Stücke zerteilen. Die Stücke dann in neue Töpfe pflanzen. Oder man gräbt die Minze aus dem Gartenbeet, zerteilt sie mit einem scharfen Spaten und pflanzt die entstandenen Stücke mit Abstand wieder ein.

Durch Stecklinge: Dafür werden kräftige Triebe fingerlang abgeschnitten und entweder direkt in feuchte Erde gesteckt, oder der Trieb wird zunächst in ein Wasserglas gestellt, bis er Wurzeln bekommt und dann in gut befeuchtete Erde gepflanzt.

Minze kann ganzjährig geerntet werden.

Wenn man die Pflanzen immer wieder schneidet, regt man sie an mehr zu wachsen. Besser pflückt man keine einzelnen Blätter, sondern schneidet immer ganze Zweiglein ab. Kurz unterhalb einer Schnittstelle wachsen dann zwei neue Triebe heraus. Das beste Aroma haben die Blätter, wenn sie vor Juli/August, also vor der der Blütezeit, geerntet werden.

Man kann Minze trocknen und einen Wintervorrat in einem geschlossenen lichtdichten Gefäß anlegen. Sie verliert dann allerdings nach und nach an Aroma. Besser ist es die Minze rasch aufzubrauchen oder, wenn möglich, frisch zu verwenden.

Wer die Blütenknospen entfernt, kann zwar mehr Blätter ernten, die hübschen blass-lila Blüten sind aber eine beliebte Bienen- und Insektenweide.

Was kann die Minze?

Die Spearmint-Minze ist ideal geeignet für Tees, Salate und zur Dekoration von Süßspeisen. Obstsalate bekommen durch Minze ein besonderes Aroma. Auch die Blüten sind lecker und können über Salate und Desserts gestreut werden.

Spearmint ist Grundlage für zahlreiche industrielle Produkte, wie zum Beispiel Zahnpasten, Kaugummis und Süßigkeiten.

Der klassische Pfefferminztee aus Teebeuteln ist einer der bekanntesten und beliebtesten Kräutertees, aber wer einmal Tee aus frischer Minze getrunken hat, will ihn nie mehr missen! Ob warm oder kalt – er schmeckt einfach das ganze Jahr über.

Die Minze ist ein altbewährtes Hausmittel gegen allerlei Magen-Darm-Erkrankungen wie Magenkrämpfe oder Verdauungsstörungen. Sie wirkt krampflösend und beruhigend.

Pfefferminzöl wird zur Schmerzlinderung bei Kopfschmerzen eingesetzt.

Historisches:

Minze wird schon seit dem Altertum verwendet. Bei römischen Festen streute man sie auf den Fußboden, um den Appetit der Gäste anzuregen.

Der Benediktiner-Abt Walafried schrieb vor über tausend Jahren: "Wenn aber einer die Kräfte und Arten der Minze samt und sonders zu nennen vermöchte, so müsste er auch gleich wissen, wie viele Fische im Roten Meer wohl schwimmen".

Die alten Seefahrer nutzten sie um das Trinkwasser an Bord der Segelschiffe frisch zu halten. Nach einer arabischen Überlieferung soll die Krause Minze ihrem Besitzer zu sagenhaftem Reichtum verhelfen.

Minze im türkisch-arabischen Kulturkreis:

Insbesondere in Nordafrika und Vorderasien hat die Minze eine wichtige Bedeutung in der Küche: Sie wird für Tees, zum Würzen von Saucen besonders zu Hammelgerichten und Lamm, als Zutat in Joghurtgetränken, für Salate und vieles mehr benutzt.

Bestimmt können viele Kinder mit Migrationshintergrund erzählen, was sie über Minze und Minztee wissen. Auf Arabisch heißt die Minze na'naa' und auf Türkisch nane.

Im Orient trinkt man Minztee oft in Kombination mit grünem oder schwarzem Tee:

Das Nationalgetränk Marokkos geht z.B. so: Grüner Tee, Minze und viel Zucker wird mit heißem Wasser (60-80°C) aufgegossen. Dieses Getränk wirkt – gerade auch warm getrunken - sehr erfrischend, weil es die Schweißbildung anregt.

Ein paar ganz einfache Rezepte:

Frische Ananas mit Minzpesto: Sehr einfaches und leckeres Dessert.

Zutaten: eine frische Ananas, 100 g Zucker, ein Bund frische Minze

Zubereitung: Die Ananas schälen, vierteln, den Strunk herausschneiden und die Viertel längs in dünne Scheiben schneiden. Die Ananasscheiben auf einen Teller legen. Die abgezupften Minzblättchen mit dem Zucker in einer Schüssel/Mörser zerstoßen, sodass eine Art krümeliges Pesto entsteht. Diese Mischung über die Ananas streuen.

Apfel-Minz-Eistee: Erfrischend an heißen Tagen

Aus 1 Liter kochendem Wasser und einer handvoll Minzblätter einen Tee bereiten und abkühlen lassen. Mit 1 Liter Apfelsaft mischen und mit einem Spritzer Zitronensaft und Zucker nach Belieben abschmecken. Eiskalt servieren

Ayran, ein türkisches Nationalgetränk, mit frischer Minze

500g Joghurt mit einem halben Liter eiskaltem Wasser mischen. 1 TL gehackte Minzblättchen unterrühren. Entweder mit einer Prise Salz würzen oder mit Zucker und einem Spritzer Limettensaft. Am besten mit Eiswürfeln servieren.

Unser Tipp für alle, die Spaß an Minze haben: Es gibt unglaublich viele spannende Sorten, z.B. die Erbeerminze mit Erdbeerduft, die Schokominze, die nach After-Eight riecht, die Ananasminze mit hübschen weißgefleckten Blättern und sogar eine Knoblauchminze...

Bei einem Besuch in unserem Nasengarten kann man einige davon kennenlernen.

Eine besonders große Auswahl an verschiedenen Minzen findet man z.B. bei der Firma Rühlemanns, die die Pflanzen auch per Post verschickt.

Die Minzen, die wir dieses Jahr verschenken können, wurden gespendet von der Firma Volmary. Herzlichen Dank dafür!

Das Finkens-Garten-Team wünscht viel Spaß und Genuss und drückt die grünen Daumen für bestes Wachstum!

Rebecca Lay