# Pflanzenprofil: Pfefferminze

(Mentha x piperita)

Angelika Hinne

# Mythologie

Der griechischen Mythologie nach verdanken wir die Minze einem Eifersuchtsdrama. Als die Göttin Persephone von der Liebelei zwischen dem Unterweltsgott Hades und der Nymphe Minthe Wind bekam, verwandelte sie die Arme kurzerhand in eine Pflanze. Hades versuchte Minthe zurückzuverwandeln, aber statt neuem Leben gelang es ihm nur noch, ihr ein wohlriechendes Aroma einzuhauchen.

Auch in der Bibel (Matthäus, Kapitel 23 Vers 23) wird die Minze erwähnt: Weh euch, Schriftgelehrte und Pharisäer, ihr Heuchler, die ihr den Zehnten gebt von Minze, Dill und Kümmel und lasst das Wichtigste im Gesetz beiseite, nämlich das Recht, die Barmherzigkeit und den Glauben! Doch dies sollte man tun und jenes nicht lassen.

Minzen wachsen im Heiligen Land an Gräben, Wasserläufen und in Sümpfen, meistens die Rossminze (mentha longifolia). Sie war wohl in der Bibel gemeint.

Auch heute gehört die Minze zur jüdischen Küche.

Die Hebräer legten die Tempelböden mit Minze aus und später wurde dasselbe auch in italienischen Kirchen gemacht. Dort heißt die Pfefferminze Erba Santa Maria.

#### Historie

Die Pfefferminze kannte man in der Antike noch nicht. Selbst in den bekanntesten Kräuterbüchern des Mittelalters taucht sie nicht auf. Sie entstand erst viel später, und zwar in freier Natur aus einer Liaison zwischen der Bachminze (mentha aquatica) und der Grünen oder Krausen Minze (mentha spicata). Im Jahr 1696 beschrieb sie erstmals der englische Biologe John Ray. Wegen des scharfen Aromas nannte er sie peppermint und beschrieb sie als die beste aller Minzen. Da sich diese Minze in ihrer



Wirkstoffmenge als ergiebiger erwies, als die bis dato bekannten Minzearten, nutzte man die Gelegenheit und kultivierte sie.

Heute gehört die Pfefferminze zu den wichtigsten Würzkräutern. Hierzulande schätzt man die mentholhaltige Pflanze vor allem als Tee. In Bayern und Thüringen wird die Pflanze seit Generationen großflächig angebaut und damit die Teehersteller beliefert.

### Hildegard von Bingen

Die Pfefferminze war zu Hildegard von Bingens Zeiten noch nicht bekannt. Allerdings ist sie in ihrer Wirkstoffzusammensetzung mit Hildegards Bachminze (mentha aquatica) nahezu identisch.

Hildegard von Bingen beschrieb die Wirkung der Bachminze so:

Die Bachminze ist warm, aber doch etwas kalt und kann mäßig gegessen werden, und gegessen nützt sie dem Menschen nicht und schadet ihm auch nicht viel. Wenn sein Magen von vielen Speisen und Getränken beschwert wird und er daher dämpfig ist, dann esse er oft Bachminze roh oder gekocht mit Fleisch oder in Suppen oder in Mus gekocht, und die Dämpfigkeit wird weichen, weil sie die fetten und warmen Eingeweide und seinen Speck etwas abkühlt und so die Dämpfigkeit gemindert wird.

Aber wer von einer kranken Lunge dämpfig ist, der speit Schleim aus und hustet bei der geringsten Bewegung. Wer vom Fett und von vielen Speisen und Getränken dämpfig ist, der atmet nur schwer und speit nicht Schleim. Und so wird unterschieden, und solche Bachminze werde gebraucht, wie vorhin gesagt wurde.

# Botanik

Die Pfefferminze ist eine mehrjährige Staude, die im Spätherbst einzieht und im Frühjahr wieder frisch austreibt. Mit ihren behaarten, oberseits kantigen Stängeln streckt sie sich bis zu 90 cm hoch. Es gibt sowohl dunkelgrüne und hellgrüne Varianten. Von Juli bis September bilden sich rosa bis lilafarbene Blütenähren. Durch ihre Ausläufer sowohl über wie unter der Erde erobert sie sich gerne große Flächen. Diese dicken Wurzeln (Stolonen) können zu Vermehrung bzw. zu Bildung von Stecklingen verwendet werden.

Die Pfefferminze benötigt einen humusreichen durchlässigen Boden, der gleichmäßig feucht sein sollte. Auf Dünger ist sie nicht angewiesen, im Gegenteil, bei zu viel Dünger verliert sie an Aroma.

#### Ernte

Zum Würzen oder für einen Tee kann man während der gesamten Wachstumsphase von Mai bis Oktober frische Pfefferminzblätter zupfen. Will man jedoch größere Mengen ernten, sollte dies am besten im Juli vor der Blüte geschehen. In dieser Zeit enthalten die Blätter den höchsten Gehalt an ätherischen Ölen. Diese lassen sich durch trocknen sehr gut konservieren.



Die Ernte sollte an einem sonnigen Tag, nach Abtrocknung des Morgentaus und wenn möglich an einem Blatttag im zunehmenden Mond (Fische, Krebs, Skorpion), erfolgen. Hierzu wird die Pfefferminze handbreit über dem Boden abgeschnitten. Schmutzige und kranke Blätter werden abgezupft. Will man davon einen Teevorrat anlegen, sollte die Minze an einem luftigem Ort getrocknet werden. Hierzu eignen sich sehr gut luftige Dachböden, Gartenhäuschen aber auch jeder andere warme gut gelüftete Raum. Das Trocknen an einem Platz direkt in der Sonne eignet sich nicht, denn dort verbräunen die Blätter und die ätherischen Öle verdunsten. Die Blätter sind fertig getrocknet, wenn sie in der Hand rascheln und zwischen den Fingern bröseln. Diese sollten in lichtgeschützten Glas- oder Porzellangefäßen gelagert werden

#### Anwendung

Die frische Pfefferminze eignet sich hervorragend zur Herstellung von Limonaden oder Sirup, Kräuteressig, Kräuterölen oder Tinkturen. Zum Würzen von Salaten, Fleisch, Fisch und Eiergerichten.

### Anwendung in der Volksheilkunde

Schmerzstillend, entkrampfend, aphrodisierend, fördert die Fettverdauung, appetitanregend, Erkältungen

# Eigenschaften

Durstlöschend, erfrischend, verdauungsfördernd, gärungshemmend, krampflösend, leicht schmerzstillend

#### Wirkstoffe

Ätherische Öle (Menthol, Menthon, Menthofuran, Terpene) Bitterstoffe und einige Harze

Die Heilwirkung der Pfefferminze ist identisch mit der Bachminze bzw. den anderen Minzearten. Sie stimuliert die Magensäfte und fördert die Gallensekretion. In der äußeren Anwendung wirkt sie reinigend und abschwellend bei Schnupfen und Stirnhöhlenentzündung.

# Innere Anwendung

(Blätter und blühende Sproßspitzen)
Verdauungsfördernd, schmerzstillend, stoppt die Gärung im Darmtrakt.

### Außere Anwendung

(Blätter, blühende Sproßspitzen)
Bei Juckreiz, Entzündungen von Haut, Schleimhäuten und Atemwegen.



# Anwendungsbeispiele und Rezepte

## Pfefferminzsaft:

Zutaten: 25 große Pfefferminzstämmchen, 1 ½ l Wasser, 50 g Zitronensäure, 1 ½ kg Rohrzucker, 1 Messerspitze Einsiedehilfe, etwas Rum.

Die Pfefferminzstämmchen zerschneiden, die Zitronensäure und das Wasser dazugeben. Das Ganze 48 Stunden stehen lassen, dabei manchmal umrühren. Die Flüssigkeit durch ein Tuch seihen, den Zucker einrühren und einmal kurz aufkochen. Die Einsiedehilfe in etwas Rum auflösen und in den noch heißen Saft einrühren. In Flaschen füllen und kühl lagern.

#### Pfefferminzlimonade:

1 Hand voll Pfefferminzblätter mit dem Saft von 2 Orangen und 1 Zitrone übergießen, einige Stunden (mindestens 2) stehen lassen. 3 EL Zucker zufügen alles verrühren. Mit 2 l kohlensäurehaltigem Mineralwasser aufgießen, mitsamt den Pfefferminzblättern servieren und wie eine Bowle aus dem Gefäß schöpfen. Zum sofortigen Verbrauch bestimmt. Läuft jeder gekauften Limonade den Rang ab.

#### Pfefferminzlikör:

5 große Pfefferminzzweige in ein Gefäß geben, einige Blättchen Zitronenmelisse, 10 Korianderkörner, 2 Gewürznelken und ¼ kg braunen Kandiszucker hinzufügen. Mit 1 Liter starken Kornschnaps übergießen. Das verschlossene Gefäß an einen hellen, warmen Platz stellen und 8 bis 10 Wochen stehen lassen, öfters schütteln. Durch eine Filtertüte abfiltern. Wenn der Likör zu wenig süß ist, noch mit etwas Zuckersirup versetzen. Er hat eine herrlich grüne Farbe und duftet betörend.

