

# Pfefferminze



## Pfefferminzblätter

*Ihr reiner, kühler Geschmack braucht starke Partner. Sie vertragen sich gut mit herbwürzigen und säuerlichen Zutaten. Getrocknet bleibt ihre erfrischende Wirkung weitgehend erhalten.*

Als frisches Kraut kann die Pfefferminze in verschiedenen Soßen verwendet werden. Klein geschnitten kann man sie über Suppen streuen. Auch Rohkostsalaten, Wildgemüsegerichten, in Quarkzubereitungen und Eierspeisen kommt Pfefferminze geschmacklich fein zur Geltung. Mit frischem oder

getrocknetem Kraut kann man Kräuteressig oder Öl aromatisieren. Als Ganierung für Süßspeisen wird es sehr oft verwendet. Schließlich eignet sich die Pfefferminze für Gesundheitsdrinks oder selbst angesetzte Liköre.



Die Pfefferminze ist eine Kreuzung aus mehreren der etwa 20 verschiedenen Minzearten. Unsere einheimischen Wildformen sind die grüne Minze, die Wasserminze, die Waldminze und die rundblättrige Minze. Diese Kreuzung ist ein sehr empfindliches Geschöpf. Sie muß alle drei Jahre umgepflanzt werden, um zu verhindern, daß sie zu einer krausblättrigen Form verwildert. Deren Geruch und Geschmack ist nicht angenehm.

#### Geschichtliches um die Pfefferminze

Die Pfefferminze wurde wohl schon im alten Ägypten verwendet, zumindest fand man Reste der Pfefferminze in altägyptischen Gräbern.

Die heute am häufigsten anzutreffende Form der Pfefferminze ist durch eine zufällige Kreuzung im 17. Jahrhundert entstanden. In der Nähe eines Krausminzenfeldes (auch Grüne Minze genannt) in England wuchsen wilde Bachminzen und





Die Pfefferminze ist bestimmt jedem als Kräutertee bekannt, den man auch trinkt, wenn man nicht krank ist.

Dabei hat die Pfefferminze eigentlich eine ziemlich starke Heilwirkung und ist von daher gar nicht allzu sehr als Haustee geeignet. Wer sie aber gut verträgt, braucht nicht auf seinen regelmässigen Pfefferminztee zu verzichten.

Pfefferminze wächst ziemlich unkompliziert in Hausgärten und kommt Jahr für Jahr wieder, wenn sie erst mal heimisch geworden ist.

Anwendungsbeispiele und alte Rezepte rund um die Pfefferminze

Nervenstärkend

Je 1 Teelöffel Minze, Melisse und zerstoßene Anissamen mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen. 10 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb gießen. Bei Bedarf eine Tasse trinken. Mit Honig süßen.

Herzneurose

Teemischung aus 2 Teilen Fenchel, 3 Teilen Pfefferminzblätter und 4 Teilen Baldrian.

1 Teelöffel davon kalt 1/4 Liter Wasser ansetzen (mindestens 2 Stunden) und danach aufkochen. Langsam trinken.







