



Die viel geliebte Pfefferminze

Die Pfefferminze (*Mentha × piperita*) gehört zu den Lippenblütlern (Lamiaceae) und zur Gattung Minze (*Mentha*). Sie unterscheidet sich von andern Minzenarten durch den hohen Gehalt an Menthol und den geringeren Gehalt an Carvon (Bestandteil ätherischer Öle und auch in Kümmel enthalten). Wahrscheinlich ist sie eine zufällig entstandene Kreuzung von der Wasser-Minze *Mentha aquatica* und der Ährigen Minze *Mentha spicata*.



Die Pfefferminze ist eine kulinarische Köstlichkeit mit Heilwirkung, aber auch bei Bienen als Nektarspender beliebt.

FRIEDRIKE RICKENBACH, ZÜRICH (rike.rickenbach@weltderbienen.ch)

Seit ich denken kann, war bei uns in der Familie der Pfefferminztee das Morgengetränk. Natürlich musste er süß schmecken und als dann die gezuckerte Kondensmilch aufkam, mundete er damit aromatisiert wie ein königliches Getränk. So hat mich die Pfefferminze bis heute durchs ganze Leben begleitet.

Es gibt verschiedene Pfefferminzarten, die wahrscheinlich durch zufällige Kreuzungen entstanden sind. Die Pfefferminze wirkt durch ihren hohen Mentholgehalt schärfer als andere Minzen, daher ihr Name. Ich lasse in meinem Garten die Bach-Minze gedeihen, dort, wo ein kleiner Teich durch einen spielerischen natürlichen Zufluss gespeichert wird. Jedoch im Kräuterbeet wächst schon seit

Generationen eine landesübliche Pfefferminze. So kann ich jeden Tag einmal von dem einen Pfefferminz einige Spitzenblätter abzwicken, anderntags vom anderen, um meinen Morgentee zu aromatisieren. Die Bach-Minze finde ich besser und weniger kältend. Einige Blätter davon mit Schwarztee aufgegossen sind einfach köstlich und bekömmlich (heute ungesüsst)!

Pflege der Pfefferminzstaude

Die Pfefferminze legt im Wachsen und Gedeihen ein etwas tückisches Verhalten an den Tag. Da sie zu den Stauden zählt, die man gewöhnlich immer am gleichen Platz kultiviert, macht diese Pflanze immer Ausläufer und überrascht den Gärtner auf

dem Weg zwischen den Steinplatten, im Erdbeerfeld oder inmitten anderer Gewürze mit unerwartet neuen Trieben bis zu 60 cm Höhe. Ist die Erde krümelig, hat man mit dem Herausziehen samt Wurzelwerk kein Problem, aber haben sich die Wurzeln unter Steinplatten hinweg ausgebreitet, ist das schon etwas ärgerlich. Deshalb überlege man sich gut, wohin man die Staude pflanzen möchte, damit sie in Schach gehalten werden kann. Dafür ist es sehr einfach, sie mit diesen Wurzeltrieben zu vermehren. Eine weitere unerwünschte Eigenschaft ist die Anfälligkeit auf Rostpilze, die sich meistens vor der Blüte an den Blättern entwickeln. Mit Sandbeigabe bessert sich die Widerstandskraft der Pflanze dagegen. Sonst hilft nur ein radikaler Rückschnitt und Warten auf neue Schösslinge. Zum Ernten muss man deswegen auf der Hut sein und vorher die besten Blätter zum Trocknen abpflücken. Die Bach-Minze hat diese Rostanfälligkeit nicht. Da ich im Garten genug Platz habe, lasse ich die Blüten, die den Rost nicht tangieren, getrost herauswachsen, denn ich will sie für die Bienen erhalten. Die Pfefferminze vermag zweimal im Jahr zu blühen (Juli–September), wenn man die ersten verwelkten Blüten bodennah abschneidet. Das gilt auch für das Abräumen im Winter. Wie alle Stauden tätigt man auch hier einen Winterrückschnitt.

FOTOS: FRIEDRIKE RICKENBACH

Kulinarische Kostbarkeit

Sehr köstlich ist auch ihre Verwendung in der Küche. Hackfleischsteaks oder -bällchen mit Pfefferminze, eine Bouillon damit angereichert, dem Salat fein gehackt mit anderen Kräutern beigegeben oder der Hammelkeule in die Sauce gelegt, das mundet, da fühlt man sich kulinarisch in den Orient versetzt!



Pfefferminztee wirkt erfrischend und hat nur dann für empfindliche Mägen eine heilende Wirkung, wenn man kurz nach dem Aufguss die Blätter sofort entfernt. Lässt man sie länger ziehen, hat das Menthol bei Magenbeschwerden eine ungute Wirkung auf die Magenschleimhäute. Dem gesunden Magen können die ätherischen Öle nichts Nachteiliges anhaben. In arabischen und nordafrikanischen Ländern ist Pfefferminztee ein wichtiges Nationalgetränk und wird mit einer Teezeremonie zubereitet.

Menthol wird bei Atembeschwerden, Erkältungen und Kopfschmerzen in Salben zur Linderung angewandt. Aber auch Süssigkeiten, Kaugummis und Zahnpasten werden mit Vorliebe durch Menthol geschmacklich veredelt und kommen dort dank ihres erfrischenden Geschmacks gut an. Ohne Pfefferminze wären die Gaumenfreuden entschieden geringer!

Tracht- und Nahrungspflanze

Die Qualitäten der Pfefferminze kommen auch gut bei Insekten an. Wie viele andere Lippenblütler auch ist die Pflanze bei Honigbienen, Wildbienen und Schmetterlingen sehr beliebt. Verschiedene Hummeln, der Kleine Fuchs (*Aglais urticae*), der Admiral (*Vanessa atalanta*), das Tagpfauenauge (*Aglais io*) und andere Schmetterlinge tummeln sich auf den Blüten. Die zarten kleinen Lippenblüten entfalten einen aromatischen Duft. Wobei ich aber beobachten konnte, dass die Bach-Minze bei Bienen beliebter zu sein scheint als die Pfefferminze. Die Blüten werden in der Mittagszeit bevorzugt aufgesucht.

Zu einer eigentlichen Tracht muss man die Pfefferminze aber über eine grössere Brachfläche verwildern lassen, wie sie das in der Natur auch ursprünglich macht; dafür sind ihre auswandernden Wurzeln geschaffen. Somit ist die Pfefferminze eigentlich im Kräutergarten nicht gern zu Hause, wir zwingen ihr dort den Standort auf und schränken sie in ihrem Wachstum ein!

Minzen dienen auch als Futterpflanze für verschiedene Insekten. Unter den Blattkäfern (Chrysomelidae) sind dies beispielsweise der Minze-



Bienen beim Besuch der Pfefferminz-Blütendolden.



Eine Borstige Dolchwespe (*Scolia hirta*) besucht Minzenblüten. Die wärmeliebende Art kommt bei uns vor allem im Tessin und Wallis vor. Die Weibchen legen ihre Eier an Larven von Käfern ab. Dazu graben sie sich in den Boden und lähmen die Käferlarven mit einem Stich.

Blattkäfer (*Chrysolina herbacea*), der Himmelblaue Blattkäfer (*Chrysolina coerulea*), der Grüne Schildkäfer (*Cassida viridis*) und einige Erdflöhe (Gattung *Psylliodes*). Ihre Larven entwickeln sich an Minzen. Auch mehrere Schmetterlinge fressen an Minzen, zum Beispiel der Goldzünsler (*Pyrausta aurata*), der

auch Minzenmotte genannt wird. Ihre Raupen spinnen Blätter der Nahrungspflanze zusammen und leben gesellig in Gespinsten. ○

Quellen

1. <https://de.wikipedia.org/wiki/Pfefferminze>