



## Minzen Mentha

**Familie:** Lamiaceae (Labiatae), Lippenblütler

**Herkunft:** Die meisten Arten sind in den gemäßigten Gebieten der Nordhalbkugel beheimatet

**Standort:** Sie gedeihen meist an feuchten, sonnig bis halbschattigen Standorten.



**In der Küche:** Salate, Suppen, Gemüse und Eintöpfe, die vor dem Servieren mit frischen, fein gehackten Minzenblättern überstreut werden, sind nicht nur gut gewürzt, sondern auch bekömmlicher. Die Minze passt bestens zu kalten und warmen Suppen, Gemüse wie Kohl, Zucchini, Gurken, Tomaten und Erbsen, Fleisch wie Wild, Fisch und Lamm das gern mit Minzgelee serviert wird.

Tee: Minzen gehören eigentlich in alle Teemischungen wie das Salz in die Speisen, ausgenommen in jene Tee, die gegen Fieber und Entzündungen eingenommen werden (Pfarrer Künzle).

Minze ist Bestandteil sehr vieler Teemischungen, die gegen Magen-, Darm-, Galle- und Leberleiden eingenommen werden. Natürlich auch in vielen anderen, vor allem Erfrischungstees sind Minzenblätter enthalten.

1 gehäuften Esslöffel Pfefferminzblätter mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Min. ziehen lassen.

**Räucherpflanze:** (Räucherwerk und Ritual von Fred Wollner). Es gibt viele Minzensorten und sie alle haben beim Räuchern eine ähnliche Wirkung: Minze reinigt und schärft unseren Geist, beruhigt die Nerven, hält böse Geister fern und zieht positives an. Minze hilft auch die Raumluft zu klären und zu energetisieren.

**Natur- und Volksheilkunde:** Den größten Wirkstoffgehalt hat die Pflanze kurz vor der Blüte. Man kann ca. zweimal im Jahr ernten (Juni bis Juli). Es werden getrocknete oder frische Blättern verwendet.

**Das BAG** nennt für die Minze als Anwendungsgebiet: Magen- Darm- und Gallebeschwerden.

**Mességuè Heilkräuter Lexikon:** Die Minzen sind kräftigend; sie geben ohne Ausnahme allen Organen wieder Energie, und das macht sie für Kinder, Greise und Genesende besonders empfehlenswert. Minzen sind gut für Herz und Nerven. Unterstützen das Verdauungssystem, sind magenstärkend, erleichtern dem Magen seine Arbeit, bekämpfen Magenkrämpfe wie schlechte Verdauung.

Gurgelwasser mit Minze wirken Wunder gegen Zahnfleischschmerzen und starke Zahnschmerzen, Außerdem verhelfen sie zu frischem Atem.

**Pfarrer Künzle:** Minzentees wirkt gut zur Auflösung festgesessener Krankheitsstoffe, die allgemeines Unwohlsein verursachen und führt zähen Schleim aus.

Wer an kalten Füßen leidet, tut gut, Minzenblätter in die Schuhe zu legen.

**Hildegard von Bingen:** Die desinfizierende, antiseptische, keimhemmende und kühlende Wirkung des ätherischen Öles lässt die äußerliche Behandlung von Geschwüren, Abszessen und Augenentzündungen behandeln.

Gärtnerei Moll GmbH  
Grabenmattenstrasse 18  
5608 Stetten

**Botti's Chrüter  
vom  
Chrüterbotti**

Tel. 056/496'24'94  
Fax. 056/496'84'25  
[info@bottipflanzen.ch](mailto:info@bottipflanzen.ch)