

NUTZGARTENDATEI

| | |
|----------------------------|--|
| Pflanzenart: | Pfefferminze, <i>Mentha x piperita</i> |
| Bot. Familie: | Lippenblütler, Lamiaceae. |
| Kulturart: | mehrfährig; genutzt werden Blätter und Sproß. |
| Klima und Standort: | warme, sonnige Plätze, nicht zu trocken, verträgt auch lichten Schatten. |
| Bodenansprüche: | humusreich, feucht; am besten sandige Lehmböden |
| Nährstoffansprüche: | mittlere Ansprüche; vor der Pflanzung Kompost (2 - 3 kg/m ²) in den Boden einarbeiten. |

Sorten

Es gibt eine ganze Reihe Minzearten und -sorten, die nicht scharf voneinander abzugrenzen sind und auch als Pfefferminze vertrieben werden. Die englische Sorte „**Mitcham-Minze**“ ist die beste und ertragreichste Art. Man erkennt sie an der leicht violetten Färbung der Blätter und Stengel, am niederen Wuchs und dem viel stärkeren Pfefferminzaroma. Sie ist in Kräutergärtnereien erhältlich. Aber auch andere Minzearten können zu den gleichen Bedingungen angebaut und ebenso verwendet werden.

Positive Nachbarn: Tomate, Kohl, Frühkartoffel, Melisse, Brennessel, Baumscheiben (positiv für die Bäume)

Negative Nachbarn: Wermut, Fenchel
Günstige Vorkultur: Brennessel
Günstige Nachkultur: entfällt, da mehrjährig; wenn die Pflanzung nach einigen Jahren gerodet wird, kann jede Gemüsepflanze, außer Fenchel, anschließend angebaut werden.

Pflanzdaten

Vermehrung: durch Ausläufer (Stolonen) oder Stockteilung.
Pflanzzeit: September/Okttober und April/Mai.
Pflanztiefe: Ausläufer in 5 cm tiefe Rillen legen;
Abstände: 10 cm. Bei Stockteilung werden die dadurch gewonnenen Pflänzchen im Abstand von 20 cm in die Erde gesetzt.
Vorbehandlung: Man legt die Ausläufer vor der Pflanzung 2 - 5 Stunden in Wasser.

Pflanz- und Pflégetips

Pfefferminze ist sehr empfindlich gegen Trockenheit, deshalb muß nach der Pflanzung die Erde bis zum Anwachsen feucht gehalten werden. Am besten ist nach guter Bewässerung eine Kompostdecke. Sie hält das Erdreich feucht und locker. Für die weitere Kulturzeit gilt: mangelnde Feuchtigkeit macht die Pflanzen reicher an Pfefferminzöl, aber in ihrem Wachstum bleiben sie kleiner. Der Boden muß öfter gelockert werden, damit er sauerstoffreich und wasserdurchlässig bleibt. Die Pflanzung unter Obstbäume, die oft empfohlen wird, bringt vor allem dem Baum Nutzen. Die Pfefferminze selbst profitiert davon weniger. Blattlausbefall an den Obstbäumen führt häufig dazu, daß der klebrige Honigtau auf die Blätter der Pfefferminze tropft, diese beschmutzt und zum Trocknen untauglich macht. Spritzungen mit Brennessel- und Acker-schachtelhalmbrühe wirken sich vorteilhaft auf Wachstum und Gesundheit der Pfefferminzpflanzen aus. Sie dürfen jedoch nie bei Sonne vorgenommen werden. Alle Pfefferminzpflanzungen werden vor dem Frost etwas mit Erde angehäuelt und mit Tannenreisig oder angerottetem Kompost abgedeckt.

Ernte und Trocknung

Kurz vor der Blüte ist der Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten. Darum erntet man, sobald die Blütenknospen sich zeigen, und zwar am frühen Morgen bis etwa 10.00 Uhr. Im Laufe des Tages nimmt von Stunde zu Stunde der Gehalt an ätherischem Öl ab. Man schneidet die Pflanze kurz über dem Boden ganz ab. Die Blätter werden von ihren Stielen gestreift und in dünner Schicht an einem luftigen, schattigen Ort zum Trocknen ausgelegt. Einfacher ist das Trocknen der ganzen Pflanze, in Büscheln aufgehängt; doch haben die Stiele kaum Gehalt. Ein späteres Abstreifen der getrockneten Blätter ist nicht mehr sinnvoll, da beim Trocknungsvorgang viele Aromastoffe in die Stiele übergehen. Die getrockneten Blätter werden in geschlossenen Glas- oder Porzellangefäßen aufbewahrt und halten sich ein Jahr. Danach verlieren sie sehr schnell, auch bei sorgfältiger Aufbewahrung, ihre Aromastoffe. Im ersten Jahr kann man 1 - 2 mal schneiden; im 2. und 3. Jahr 2 - 3 mal, dann läßt der Ertrag nach. Länger als 4 - 5 Jahre sollte die Minze deshalb nicht auf dem gleichen Platz stehen bleiben. Im Herbst des letzten Erntejahres gräbt man daher die Kulturen um, sammelt die Ausläufer und pflanzt sie entweder gleich oder im nächsten Frühjahr in das dafür vorbereitete Land. Über Winter müssen die Stolonen in Erde eingeschlagen werden.

Schädlinge und Krankheiten

Erdflöhe: durchlöchernde Blätter, vor allem bei Trockenheit und ungünstiger Bodenstruktur. *Abhilfe:* Feuchthalten der Beete, Gießen mit Wermut- oder Rainfarnbrühe, Schnittsalat zwischen die Reihen setzen.

Pfefferminzrost: rostbrauner, stäubender Belag auf Blättern und Stielen. *Abhilfe:* Vorbeugende Spritzungen mit Ackerschachtelhalmbrühe; *bei Befall:* Abschneiden der Triebe bis kurz über den Boden; Kompostieren nur, wenn der Komposthaufen mindestens 65°C heiß wird, ansonsten Blätter in den Container geben. Den Neuaustrieb regelmäßig mit Ackerschachtelhalm- und Wermutbrühe überbrausen.

Verwendung/Heilwirkung

Für den Haushalt ist Pfefferminztee als Tischtee unentbehrlich; den eigenen Anbau lohnt die bessere Qualität. Auch in Verbindung mit Melisse tut sie diesen Dienst. Bitteren Krankentee macht sie genießbar, nur ein wenig von ihrer Droge

gibt Geschmack. Dieser Gesundheitstee der Pfefferminze wirkt heilend auf den gesamten Verdauungsapparat, anregend für Herz und Nerven. In sehr kleinen Gaben, mit anderen Kräutern zusammen, verbessert sie in Tunken und Gemüse den Geschmack. Dabei darf aber nie die Minze vor-schmecken. Ihre Kraft liegt im Aroma. Spülungen mit lauwar-mem Pfefferminztee helfen bei Zahnfleischentzündungen, Zahnschmerzen und wunder Zunge. Hauptverantwortlich für den erfrischenden Geschmack ist das Pfefferminzöl, dessen Hauptbestandteil wiederum das Menthol ist. Für pharmazeu-tische Präparate wird es aus den Blättern gewonnen. Das Pfefferminzöl unterscheidet sich vom ätherischen Öl anderer Heilpflanzen dadurch, daß es eine besondere Wirkung auf die kälteempfindlichen Nerven ausübt. Bei äußerlicher Einrei-bung auf die Haut oder nach Einnehmen, tritt nach einigen Augenblicken ein deutliches Kältegefühl ein, das in Folge von einem leicht brennenden Gefühl abgelöst wird. Innerlich ein-genommen, kommt es zu einer Art Gefühllosigkeit, Schmerz-stillung, Krampflösung, hat eine gallenfördernde Wirkung, lindert Brechreiz. Die äußere Anwendung in Form leichter Einreibungen wird die örtlichen Kopfschmerzen vermindern. Die Verbreitung der Minze in unseren Landen ist ein Ver-dienst der kräuterbegeisterten Mönche. Bereits Walafri-d Strabo (Abt der Reichenau) erklärt: „Wenn einer die Kräfte, die Arten und Namen der Minze aufzählen wollte, so müsse er auch wissen, wieviele Fische im erythräischen Meer schwimmen oder wieviele Funken man aus den Schlünden des Vulkans Ätna sieht“.

Pfefferminzblätter zur Nasenpflege

Zwei frische Pfefferminzblätter zwischen den Fingern zerrei-ben, in beide Nasenlöcher geben. Die Luft sachte aufziehen. Einige Zeit oben lassen, bevor man die Nase reinigt. Stärkt den Geruchssinn. Pflegt die Nasenschleimhäute. Und nicht zuletzt kann man so gegen geistige Ermüdung und frühzeitige Vergeßlichkeit vorbeugen. Notiz aus: Ringelblume 1989/2