



Die Pfefferminze (*Mentha piperita*) ist eine Kreuzung aus *Mentha spicata aquatica* (Wasserminze) und *Mentha spicata* (grüne Minze). Sie wurde schon von jeher vom Menschen genutzt und kultiviert. In England gab es in der viktorianischen Zeit zum Beispiel den hoch geschätzten Beruf einer Kräuterstreuers, und in adeligen Gemächern wurde der Fussboden vorwiegend mit Minze bestreut. Das half gegen den allgegenwärtigen, alles durchdringenden Gestank und wirkte

zudem desinfizierend und belebend. Wer sich für die Geschichte und Mythologie der Pfefferminze und Anbau- und Ernteformen sowie die Trocknung und die Heilwirkung der Pflanze im Detail interessiert, dem sei das Pfefferminzmuseum in der Nähe von München in Eichenau empfohlen. Dort wurde bis in die 1950er-Jahre in grossem Stil Pfefferminze angebaut – so wie das heute, zum Beispiel auf einem Biohof im bernischen Zollbrück, wieder der Fall ist.

## Heilwirkung

Die Pfefferminze als Tee eingenommen, hilft vor allem bei krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, bei Störungen des Gallenflusses und bei Übelkeit und Blähungen. Bekannt und effektiv ist vor allem der Magen-Darm-Tee. Dazu sind 50 g getrocknete Pfefferminzblätter, 20 g Schafgarbe, 20 g Fenchelsamen und 10 g Kamillenblüten zu vermischen. 2 TL dieser Mischung sind anschliessend mit 2,5 dl kochend heissem Wasser zu übergiessen. Das Ganze zehn Minuten ziehen lassen und warm trinken. Bei Konzentrationsschwäche und Kopfschmerzen kann man einige Tropfen reines natürliches ätherisches Pfefferminz-Öl an den Schläfen einmassieren.

## Kräuterküche

In der Küche ist die Pfefferminze – und auch Kreuzungen wie Apfelminze, Orangenminze oder Krauseminze – vielseitig verwendbar. In Form von Sirup, Desserts, Essig oder auch Minzöl oder als erfrischendes Sommergetränk.

## Kosmetik

Die Pfefferminze ist durch ihren Mentholgehalt in vielen Kosmetikartikeln enthalten. Wenn die Füsse im Sommer geschwollen und heiss sind, wird empfohlen,

sie mit einem kühlenden Fussbalsam mit Pfefferminze einzucremen. Die gleiche Pfefferminzsalbe kann auch gegen verschiedene Hautpilze eingesetzt werden. Für den Balsam braucht es 5 g Bienenwachs, 20 g Minze-Mandelöl-Auszug, 20 g Kokosfett und 3 bis 5 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl (alles in der Apotheke erhältlich). Danach den Bienenwachs und das Öl schmelzen, vom Herd nehmen, das Kokosfett in der Restwärme einschmelzen und alles zusammen rühren, bis die Creme erkaltet ist. Zum Schluss das ätherische Öl dazugeben und in saubere Gläser abfüllen.

## Gut zu wissen

Die Pfefferminze gehört zu den meistverwendeten Heilpflanzen. Durch ihre neutralisierende, klärende und erfrischende Wesensart verhilft sie uns (innerlich wie äusserlich angewendet) zu einer «neuen» frischen persönlichen Note.

## Vorsicht

In der Schwangerschaft sollte die Pfefferminze nicht eingenommen werden.

Maja's Chrüterstübli  
Fryberger Rösselerhof, Mandach  
[www.fryberger-roesslerhof.ch](http://www.fryberger-roesslerhof.ch)

## Sommersalat mit Minzessig

10 Zweige frische Minze  
7 dl Weissweinessig  
1 EL Zucker  
1 TL Pfefferkörner  
1 Chilischote  
2 Äpfel  
4 Stangensellerie  
1 Fenchel  
1 Kohlrabi  
100 ml Apfelsaft  
4 EL Nussöl  
½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

Für den Pfefferminzessig sind 3 bis 5 Zweige frische Minze, Weissweinessig, Zucker, Pfefferkörner und Chilischote zusammen in eine weisse Flasche zu füllen. Die Mischung unge-

fähr zwei Wochen ziehen lassen, danach ist der Essig gebrauchsfertig.

Für den Sommersalat nun Äpfel, Stangensellerie, Fenchel und Kohlrabi in schöne Stücke schneiden. Die Äpfel mit Schale vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die geschnittenen Früchte und Gemüse auf einem Teller zubereiten und Pfeffer darüber streuen. Den Salat mit frischen Minzestängeln dekorieren. Parallel dazu wird das Dressing fertig gemischt. Apfelsaft, Nussöl und 2 Esslöffel Minzessig miteinander vermengen. Das Dressing separat zum Sommersalat servieren.

## Pfefferminzfrappé

50 g Minze  
500 g Zucker  
2,5 dl Wasser  
4 Kugeln Vanilleeis  
1 dl Milch  
1 Zweiglein Minze (zur Dekoration)

Die Blätter der Minze vom Stiel zupfen und mit dem Zucker mischen. Das Wasser aufkochen, über den Minze-Zucker giessen,

umrühren und 24 Stunden zugedeckt ziehen lassen. Den Minzesirup durch ein feines Sieb gieszen, nochmals kurz erhitzen und in eine saubere Flasche füllen. Schon allein dieser Sirup ist sehr erfrischend und, zum Beispiel mit Sprudel aufgefüllt, ein sehr erfrischendes Sommergetränk. Für das spezielle Minzfrappé sind nun Vanilleeis, Milch und 2 bis 3 dl Minzesirup zu vermengen und schaumig zu rühren.