



© Sten Porse - CC-BY-SA-3.0 - <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>

15216

Pfefferminze

Pfefferminze

© www.saflax.de

Mentha piperita

Die 30 bis 90 cm hohe Pfefferminze ist eine flach wurzelnde, frostharte Staude mit von Juli bis September erscheinenden rosa- bis lilafarbenen Blüten. Ihre Blätter schmecken angenehm gewürzhaft, anfangs erwärmend, dann auffallend kühlend. Von anderen Minzen unterscheidet sich die Pfefferminze vor allem durch den hohen Menthol- und niedrigen Carvongehalt und durch Ihren schärferen Geschmack. Da die Pfefferminze erst seit dem späten 17. Jahrhundert bekannt ist, fehlt sie in den Kräuterbüchern der Antike und des Mittelalters. Wirkende Kräfte: Die Wirkstoffe der Pfefferminze besitzen einen die Verdauungssäfte anregenden, krampflösenden und zudem einen leicht beruhigenden Effekt. Tee: Übergießen Sie zwei gehäufte Teelöffel getrocknetes Pfefferminzkraut mit 250 ml heißem Wasser

Naturstandort: Die Pfefferminze stammt stets aus Kulturen der gemäßigten Klimazonen.

Anzucht: Optimale Aussaatzeit sind die Monate März und April. Im Haus kann die Anzucht ganzjährig erfolgen. Bei der Aussaat sollten die Pfefferminzsaamen nur auf Kräuter- oder Anzuchterde angedrückt und leicht mit der Erde bedeckt werden, da die Pflanze ein klassischer Lichtkeimer ist. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß an einen hellen und warmen Ort mit 20 bis 25° Celsius und halten Sie die Anzuchterde feucht, aber nicht nass. Im Freiland sollten Sie einen Abstand von mindestens 25 x 30 cm wählen, um Nährstoffkonkurrenz und ein erhöhtes Krankheitsrisiko zu vermeiden. In der Regel erscheinen die Pfefferminzpflänzchen nach 10 bis 20 Tagen.

Standort: Halbschatten ist für die Gewürzpflanze ideal.

Pflege: Geerntet werden die Blätter und Triebspitzen. Besonders ertragreich ist die Zeit vor Beginn der Blüte, die meist zwischen Juni und August erfolgt. Die Pfefferminze vermehrt sich von selbst durch Wurzelausläufer, aus denen jeweils neue Pfefferminzpflanzen sprießen.

Im Winter: Im Herbst stirbt das Kraut ab und im Frühjahr treibt die Pflanze erneut aus.