

Pfefferminze

September



Pfefferminze (*Mentha piperita*) ist eine beliebte Heil- und Gewürzpflanze aus der Gattung der Minzen. Von anderen Minzen unterscheidet sich die Pfefferminze vor allem durch den hohen Menthol- und niedrigen Carvongehalt, bzw. durch den schärferen Geschmack, daher der Name „Pfeffer“minze.



Geschmack und Verwendung in der Küche: Bekannter aromatisch scharfer Duft und Geschmack, zur Zubereitung von erfrischenden Sommergetränken, für Suppen, Salate, Marinaden in englischer „Mintsoße“, in Gewürzessigen, und vor allem in Süßspeisen!



Wirkungsweise: Das ätherische Öl wirkt krampflösend und kühlendschmerzstillend und wird auch zum Einreiben bei Migräne, Kopf- und Nervenschmerzen sowie zum Inhalieren bei Erkältungskrankheiten verwendet. Der Tee kann bei Erkältung und Übelkeit getrunken werden, jedoch nicht bei Magengeschwüren. Der Duft wirkt anregend und belebend bei geistiger Erschöpfung.



Standort: Sonnig bis halbschattig, durchlässiger, humoser, nährstoffreicher, feuchter Boden,

