Minze

mentha

naana (arab.), mint (eng.), menthe (franz.), menta (ital., span.), nane (türk.), pudina (hind.)

Kategorie

Kräuter, Lippenblütler (lamiaceae)

Beschreibung

Die Minzen (Mentha) sind eine Pflanzengattung aus der Familie der Lippenblütengewächse (Lamiaceae). Die meisten der je nach Quelle etwa 20 bis über 30 Arten sind in den gemäßigten Gebieten der Nordhalbkugel beheimatet; auf der Südhalbkugel (Australien und Afrika) kommen nur wenige Arten vor. Alle Minze-Arten gedeihen meist an feuchten Standorten.Minze-Arten sind aromatische und ausdauernde krautige Pflanzen mit unterirdischen Ausläufern oder Rhizomen. Sie besitzen meistens einfache oder verzweigte Haare (Trichome). Die aufrechten bis kriechenden Stängel können verzweigt sein. Die gegenständigen Laubblätter sind einfach und haben meistens einen gezähnten oder gesägten Rand. Ein Blattstiel kann vorhanden sein.



mentha piperata

Minze nicht gleich Minze. Rund um den Globus kennt man rund 20 verschiedene Arten, die sich in Aussehen und auch Würzkraft durchaus unterscheiden.



Ananas-Minze

MINZSORTEN IM ÜBERBLICK

Erdbeerminze

Wie die Lavendel-, Limonen- oder Ingwerminze gehört diese Sorte zu den milden so genannten Edel-Minzen. Sie enthalten nur wenig Menthol und haben einen sehr speziellen, fruchtigen Eigenduft. Wie der Name verrät, schmecken und riechen die gekräuselten Blätter der Erdbeerminze nach frischen Beeren. Um das Aroma zu erhalten, erhitzt man sie nicht, sondern gibt sie fein gehackt unter Quarkspeisen, Obstsalat oder in Fruchtsaucen und Cocktails.

Bananenminze

Sie ist ganz neu auf dem Markt und gehört zur gleichen Familie wie die Erbeerminze.

Krause Minze (Mentha spicata L.)

Die stark gekräuselten Blätter verraten, woher ihr Name kommt. Krause Minze enthält besonders viel Menthol und erinnert im Geschmack an Kümmel und Kampher. Man nimmt sie für Tee, ätherisches Öl oder auch für kräftige Fleischgerichte wie zum Beispiel Lammbraten oder Couscous.

Marokkanische Minze

Die grünen, leicht gekräuselten Blätter nimmt man in arabischen Ländern am liebsten für

© 2026 coquina.de

erfrischenden Tee, bei uns sind sie die klassische Wahl für Cocktails wie Mojito. Diese Sorte hat einen hohen Menthol-Gehalt, was sie besonders aromatisch macht. Die Zubereitung von Tee, der übrigens auch kalt super erfrischend ist, geht ganz einfach: Pro Becher ein bis zwei Zweige Minze abspülen und mit kochendem Wasser übergießen. Mindestens fünf Minuten ziehen lassen, nach Geschmack süßen und trinken.

Englische Pfefferminze

Diese sehr kräftige, aromatische Sorte ist die bekannteste und mit ihrem hohen Menthol-Anteil auch die beliebteste bei uns. Die glatten grünen Blätter mit den rötlichen Adern eignen sich hervorragend für kalte und warme Gerichte aus der süßen wie auch der herzhaften Ecke.

Herkunft

Erste Verwendung fand Minze bereits im antiken Rom, wo die ursprünglich im Mittelmeerraum nur wild wachsende Minze als Heilkraut, Gewürz und nicht zuletzt als Aphrodisiakum zum Einsatz kam. Die Pfefferminze allerdings haben im 17. Jahrhundert die Briten entdeckt, die als Spearmint weltweit legendär wurde.

Aroma

Der typisch erfrischende, leicht scharfe bzw. brennende Pfefferminzgeschmack entsteht durch das Menthol, einen speziellen Bestandteil des ätherischen Öls. Menthol löst ein mehr oder weniger stark ausgeprägtes Kälteempfinden im Mund aus. Aber nicht alle Minzearten enthalten so wie die Pfefferminze Menthol und wirken demgemäß kühlend. Etliche Minzearten, wie etwa die Rossminze (Mentha longifolia), haben kein Menthol, sondern andere Substanzen im ätherischen Öl, ihr Aroma ist dann minzeähnlich.

Das milde Aroma von Spearmint (Mentha spicata), dessen ätherisches Öl eine Variante des im Kümmel enthaltenen Carvons enthält, ist süßlich, riecht jedoch nicht nach Kümmel. Orangenminze (Mentha citrata) erinnert im Aroma eher an Lavendel als an Minze und enthält auch dementsprechend kein Menthol, sondern andere Komponenten wie z.B. Linalool.

Verwendung

Während in den europäischen Küchen Minzen vor allem bei Desserts, Torten und anderen Süßspeisen sowie Cocktails und Drinks zum Einsatz kommen, gehören sie anderswo ganz selbstverständlich auch in die herzhafte Küche. Ob Saucen, Chutneys, Currys, Gemüse, Hülsenfrüchte oder Lamm und Geflügel: Vor allem in Asien und im Orient kocht man viele Gerichte mit Minze. Ein absoluter Klassiker ist zum Beispiel der arabische Salat Tabouleh, in dem Minze eine tragende Rolle spielt. Auch die Kombi mit Petersilie und Knoblauch kommt häufiger vor, andere Kräuter hingegen vertragen sich mit dem intensiven Minze-Aroma nicht gut bzw. gehen leicht unter.

Einkauf / Aufbewahrung

Frische Minze gibt es mittlerweile das ganze Jahr über zu kaufen. Frische Minze bekommt man im Topf oder in Kunststoff verpackt und mit Folie verschweißt. Kenner kaufen ihre Minze allerdings in türkischen Gemüsegeschäften, wo das aromatisch duftende Kraut meist lose zu dicken Bündeln gebunden angeboten wird.

Wer Minze im Bund kauft, sollte sie möglichst schnell verbrauchen, sonst verfliegt ein Großteil des Menthols und die Blättchen werden schlapp. Ein kleiner Trick hält sie aber ein paar Tage frisch: Lose Minze waschen, leicht trockenschütteln, locker in einen Plastikbeutel legen und im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Minze im Topf hält sich natürlich länger, vor allem, wenn sie einen halbschattigen Platz auf dem Balkon oder auf der Fensterbank und genügend Feuchtigkeit bekommt.

Gesundheit

Bei Magen- und Bauchkrämpfen oder Blähungen wirkt Minze beruhigend und lindernd. Weil das Menthol und andere Inhaltsstoffe leicht betäubend auf die Magenschleimhaut wirken, hilft Minze auch zuverlässig bei Übelkeit und Brechreiz.

Ein Tee aus Minze mit Honig gehört zu den altbewährten Hausmitteln bei schwerem oder keuchendem Atem. Besonders wirksam ist er, wenn man ihn aus frischer Minze zubereitet.

Bei kleineren Wunden, die schlecht heilen, kann man mit Minze nachhelfen. Dafür mehrmals am

Tag Umschläge mit in frisch aufgebrühten Tee aus Minze getauchten, feuchten Tüchern machen. Gerade weil Menthol so intensiv wirkt, sollte man es mit dem Trinken von Tee aus Minze nicht übertreiben. Denn bei zu hoher Dosierung (mehr als circa zwei bis drei Tassen am Tag) kann er einen gereizten Magenschleimhaut angreifen und erst recht zu Übelkeit führen.

Geschichte

Minzen werden schon sehr lange in Gärten angebaut. Im Jahr 812 schrieb Karl der Große bereits vier Minzearten für den Anbau in Gärten in seinem Reich vor (siehe Capitulare de villis vel curtis imperii): Polei-Minze (Mentha pulegium), Wasser-Minze (Mentha aquatica), Ähren-Minze (Mentha spicata) und Ross-Minze (Mentha longifolia).

© 2026 coquina.de