

In der mittelalterlichen Klostermedizin wurden Minzen als eine Art Allheilmittel hochgelobt. Die Heilpflanzenexpertin Bettina Fele schätzt sie ebenfalls wegen ihrer vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten in Küche und Kräuterküche.

FOTOS: PETER RAIDER. STYLING: UTE STAUDACHER. TEXT UND PRODUKTION: ANGELIKA KRAUSE



Muntermacher / Minze

Die Minze wird heute als heilender Tee, Tinktur oder Likör hauptsächlich zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt. Das ätherische Öl der Minze erfrischt und regeneriert rasch.



Einige ihrer Minzen hat Bettina Fele für uns in einen alten Wäschekorb gesetzt: Apfelminze, Steinminze, Bergamotteminze, Duftminze weißbunt, Schokoladenminze, Erdbeermintze und Kärntner Minze (von links)

Was ist das nur für eine unglaubliche Pflanze. Sie duftet nach Erdbeere, Basilikum oder Schokolade, nach Orange, Apfel, Ananas oder Zitrone – die unendliche Vielfalt ihrer feinen Aromen überrascht jeden, der mit der Minze bisher nur als „Bauchwehkräuter“ Bekanntschaft gemacht hat.

KRÄUTEREXPERTIN UND KÖCHIN

„Es gibt so viele wunderbare Minz-Arten“, bestätigt Bettina Fele, die in ihrem verwunschenen Garten in Singen, Baden-Württemberg, „nur“ zwölf davon kultiviert und der Minze sowohl als Kräuterexpertin wie

auch als leidenschaftliche Köchin große Hochachtung entgegenbringt. „Sie zählt zu den ganz alten Kulturpflanzen. Ihre außerordentliche Vielfalt verdanken wir übrigens einer griechischen Sage nach Hades, dem Gott der Unterwelt. Er hatte sich unsterblich in eine Nymphe namens Minthe verliebt, die daraufhin von seiner eifersüchtigen Frau Persephone in 1000 Stücke gerissen worden sein soll. Und überall, wo diese auf die Erde fielen, wuchsen im nächsten Frühjahr duftende Minzen.“

Schon in der Antike hat man die heilenden Eigenschaften dieser aromatischen Pflanzen entdeckt und die Liste der Krankheiten, bei denen sie hilfreich sein sollte, wurde

im Mittelalter immer länger: Bei Brechreiz, Durchfall, Leberbeschwerden, Geschwüren, Verstauchungen und Knochenbrüchen wurde die Minze genauso verordnet wie bei Atemnot, Husten und Kopfschmerzen.

Die Echte Pfefferminze (*Mentha x piperita*) – heute die bekannteste und beliebteste Art – hat es damals noch nicht gegeben. Sie wurde erst 1696 entdeckt und ist eine Kreuzung aus Wasserminze (*Mentha aquatica*) und Grüner Minze (*Mentha spicata*). Wegen ihres starken Dufts und ihrer besonderen medizinischen Wirkung hat diese Züchtung dann schnell Karriere gemacht.

UM DIE MITTAGSZEIT SAMMELN

„In Heilkunde und Küche werden von allen Minzarten nur die Blätter eingesetzt. Sie sollten im Juli oder August geerntet werden, wenn sich die ersten Blüten öffnen. Der beste Zeitpunkt ist bei trockenem, sonnigem Wetter um den Mittag herum, dann ist der Gehalt an ätherischem Öl am höchsten. Die Blätter werden entweder frisch verwendet oder an einem schattigen, warmen Ort rasch getrocknet“, empfiehlt Bettina Fele. Die zertifizierte Heilpflanzenexpertin freut

sich sehr darüber, dass dieses in Vergessenheit geratene traditionelle Kräuterwissen und die guten alten Hausrezepte allmählich wiederentdeckt werden. In Kursen und Seminaren gibt sie daher mit viel Liebe und Leidenschaft ihre Erfahrungen im Umgang mit Heilpflanzen an die Teilnehmer weiter und versucht, ihnen die Augen für die wunderbaren Schätze aus der Natur zu öffnen.

HOHER MENTHOLGEHALT

Neben dem schon erwähnten ätherischen Öl, dessen Hauptbestandteil (etwa 35–50 Prozent) bei fast allen Arten Menthol ist, besitzen die Minzen eine bewährte Kombination aus Gerb- und Pflanzenfarbstoffen. Nachweislich ist der Mentholgehalt bei der Pfefferminze am höchsten, was heute ihre vorrangige Stellung erklärt. Die Kräuterexpertin: „Das ätherische Minzöl hat eine belebende und stärkende Wirkung auf die Psyche und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Darüber hinaus sind seine krampflösenden und blähungswidrigen Eigenschaften von großer Bedeutung, ebenso sein stimulierender Einfluss auf die Speichel- und Magensaftproduktion.“ Am



Minz-Tinktur

bei Magenschmerzen, Übelkeit und Verdauungsbeschwerden

ZUTATEN: 1 Handvoll Minzblätter, 100–200 ml Doppelkorn oder Wodka (38 % Vol.)

ZUBEREITUNG: Die Minze fein schneiden und in ein verschließbares Glas geben. Den Alkohol dazuschütten und 28 Tage (= 1 Mondphase) an einem hellen, aber nicht sonnigen Ort stehen lassen. Täglich schütteln. Dann abfiltrieren und in eine braune Flasche abfüllen. Dunkel und kühl aufbewahrt ist die Minz-Tinktur bis zu 24 Monate haltbar.

ANWENDUNG: Bei Bedarf 20 Tr. verdünnt mit dreimal so viel Wasser dreimal täglich einnehmen. Wirkt beruhigend, krampflösend und leicht betäubend auf die Magenschleimhäute, lindert Blähungen und Völlegefühl. Die Tinktur kann auch zum Einreiben bei Hautjucken und Neuralgien verwendet werden



Minz-Likör

Zur Unterstützung der Verdauung

ZUTATEN: 1 Doppelhandvoll Minzeblätter, 1 Zimtstange, 1 TL zerdrückte Fenchelsamen, 1 TL zerdrückte Koriandersamen, 3 zerdrückte Kardamomschoten, 2 EL Schafgarbenblüten, 100 g Kandiszucker

ZUBEREITUNG: Die Zutaten mit 1 l Doppelkorn oder Wodka ansetzen, 6–8 Wochen ziehen lassen, täglich schütteln, danach filtrieren und in Flaschen füllen. Der Likör ist dunkel und kühl gelagert ca. 12 Monate haltbar. ANWENDUNG: Nach dem Essen 1 cl (= ½ Schnapsgläschen) einnehmen. Regt die Verdauung an, stärkt die Nerven und wirkt keimtötend. Wer zusätzlich Melisseblätter hinzugibt, erhält eine sehr frische Geschmackskombination. Nach Belieben kann man auch ein paar Gewürznelken ergänzen. Wem der Likör zu herb schmeckt, kann ihn mit Zuckersirup abschmecken



Liebes-Tee

zur geistigen und körperlichen Anregung

ZUTATEN: 2 TL Pfefferminze, 1 TL Bohnenkraut, 1 Stückchen frischer Ingwer, Mark von 1/3 Schote Vanille, 1 Prise Zimt, Honig

ZUBEREITUNG: Minze, Bohnenkraut und Ingwer mit ca. 300–400 ml nicht mehr kochendem Wasser übergießen und 7–10 Minuten gedeckt ziehen lassen. Abseihen. Vanille und Zimt in den Honig rühren und damit den Tee aromatisieren.

ANWENDUNG: Am besten lässt man sich den Liebestrunke zu zweit schmecken. Wirkt aphrodisierend, harmonisierend und entkrampfend



häufigsten kommt die Minze als Tee zum Einsatz: bei Übelkeit, Erbrechen, Bauchkrämpfen, Regel- und Reisebeschwerden, Appetitlosigkeit oder Magenverstimmung. Dazu zwei bis drei Teelöffel getrocknete oder drei bis vier Blätter frische Minze mit 200 Milliliter nicht mehr kochendem Wasser übergießen. Bedeckt ziehen lassen (sieben bis zehn Minuten) – so verflüchtigt sich der Wasserdampf mit den ätherischen Öle nicht, sondern kondensiert am

Deckel und tropft zurück. Zum Dauergebrauch empfiehlt sich Pfefferminztee allerdings nicht, weil er die Produktion von Magensäure anregt, was zu Reizungen führen kann. Wer ihn nicht verträgt, dem dient als Alternative die etwas mildere Krause Minze. Vor dem Schlafengehen sollte Minztee aber nicht getrunken werden, weil er die glatte Muskulatur und so auch den Magenpförtner entspannt und die Magensäure in die Speiseröhre zurückflie-

ßen kann. Zur Unterstützung der Verdauung und Linderung von Magenbeschwerden kann man mit Minzblättern zudem einen Likör oder eine Tinktur ansetzen. Letztere eignet sich ebenfalls für die äußere Anwendung – zum Einreiben bei Juckreiz oder zur Linderung von Kopfschmerzen.

STARK KÜHLENDE WIRKUNG

„Auf der Haut wirkt diese Tinktur stark kühlend, antiseptisch, entzündungshemmend und juckreizstillend. Ihre Inhaltsstoffe unterstützen darüber hinaus die Zellerneuerung und die Wundheilung“, erklärt die naturverbundene Kräuterfrau, die einige Zeit in Rom gelebt hat und heute noch von der Pflanzenvielfalt in ihrem mediterranen Garten schwärmt.

Auch auf das Nervensystem hat die Minze einen kühlenden, stimulierenden Effekt. Sie wird deshalb gern zur Förderung der Konzentration und Stärkung des Geistes genutzt. Bei Kopfschmerzen kann eine belebende Massage mit ein bis zwei Tropfen ätherischem Öl gute Dienste leisten. Für die Behandlung größerer verspannter Partien wie Nacken und Schultern muss das ätherische



Eiswürfel mit Minzblättern

Erfrischend und sehr dekorativ: Bettina Fele legt in jedes Eiswürfelfach ein Minzblatt und gießt abgekochtes Wasser dazu. Passt gut zu Limonade, Mineralwasser und vielen Cocktails.



Pfefferminz-Kompresse

zur Konzentrationsförderung und bei beginnender Migräne – nach Vreni Brumm

ZUTATEN: 1 unbehandelte Zitrone, 1 großes Pfefferminzblatt, Wickeltuch oder Stoffwindel

ZUBEREITUNG: Die Zitrone halbieren und eine Scheibe (ca. 3–5 mm) aus der Mitte abschneiden. Die Minze auf einen dünnen Leinenstoff, ein Wickeltuch oder eine Windel geben und die Zitronenscheibe darauflegen. So zu einem Päckchen falten, dass zwischen Minzblatt und Haut nur eine Stofflage ist.

ANWENDUNG: Auf den Nacken auflegen und so lange einwirken lassen, wie es angenehm ist. Bei Bedarf die Anwendung wiederholen. Wirkt kühlend, erfrischend und belebend, lindert Kopfschmerzen und Migräne, fördert die Konzentration



Minz-Duftsäckchen

bei Reisekrankheiten

ZUTATEN: alte Stoffreste, Nähzeug, getrocknete Kräuter (5 EL Pfefferminze, 5–7 kleine Stückchen Baldrianwurzel, 3 EL Zitronenmelisse, 1 EL Thymian, 2 EL Rosenblütenblätter, 2 EL Lavendelblüten), 3–5 EL Dinkelspreu

ZUBEREITUNG: Aus Stoffresten ein Säckchen nähen (ca. 13 x 18 cm), eine Seite zum Einfüllen offen lassen. Evtl. mit Häkelborte und Spitze verzieren. Aus den getrockneten Blättern, Blüten und Wurzeln eine 7-Kräuter-Mischung herstellen. Dabei darauf achten, dass die Pfefferminze die Hauptduftnote bleibt. Die Mischung in das Säckchen füllen, die letzte Seite zunähen und in einem geschlossenen Behälter aufbewahren, damit es nicht so schnell ausduftet.

ANWENDUNG: Bei Übelkeit oder Reiseangst das Säckchen unter die Nase halten und knautschen. Minze wirkt krampflösend und konzentrationsfördernd, Baldrian beruhigt die Nerven, löst Ängste und Stress, Zitronenmelisse wirkt ausgleichend auf die Psyche, Dinkelspreu stärkt den Organismus, Thymian öffnet die Atemwege, Rosenblütenblätter erfreuen das Herz, Lavendelblüten wirken entspannend. Das Säckchen kann auch zur Förderung der Konzentration eingesetzt werden – und eignet sich wunderbar als ein hübsches Geschenk



Öl mit einem Basisöl im Verhältnis 1:10 gemischt werden. Aber Vorsicht: Für Säuglinge, Kinder, Schwangere und ältere Menschen ist ätherisches Minzöl tabu.

DIE MINZE IN DER KÜCHE

Seit ihrer Zeit in Rom möchte Bettina Fele die fruchtig-frischen oder aromatisch-scharfen Minzen in der Küche nicht mehr missen: „In mediterranen Ländern ist dieses Kraut ein wichtiger Geschmacksträger, der herzhaften Gerichte ebenso köstlich begleitet wie Salate, Süßspeisen und Getränke.“ Aus ihrer umfangreichen Sammlung hat sie uns zwei Rezepte für das sommerliche Grillvergnügen herausgesucht – und wünscht guten Appetit! ●

Joghurt-Dipp mit Minze

eine feine Beilage zu gegrilltem Gemüse
ZUTATEN: 1 kleiner Becher Bio-Joghurt, ca. 125 g Quark, 1–2 Tr. ätherisches Minzöl, 2–3 TL Zitronensaft, 1 Handvoll Minzeblätter, fein gehackt, Pfeffer, Salz, evtl. ½ TL Kreuzkümmel, zermörsert, Minzeblättchen zum Dekorieren
ZUBEREITUNG: Joghurt und Quark in eine Schüssel geben, verrühren und die übrigen Zutaten dazugeben. Alles gut vermengen und abschmecken. Vor dem Servieren den Dipp mit ein paar Minzeblättchen dekorieren



Balsamico-Zucchini mit Minze

eine köstliche Grillbeilage (Klassiker aus der neapolitanischen Küche: „Zucchini alla scapece“)
ZUTATEN: 10 kleine Zucchini (3–4 cm Durchmesser), ca. 300 ml kalt gepresstes Olivenöl, ca. 100 ml Balsamico-Essig, 2 Handvoll Minzeblätter, fein gehackt, 1–2 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt, feines Meersalz
ZUBEREITUNG: Die Zucchini in dünne runde Scheibchen schneiden und beiseitestellen. Einen großen Teller oder eine gewölbte Platte mit Haushaltspapier auslegen. In einer Pfanne mit hohem Rand werden die Zuchinischeiben im Olivenöl goldbraun ausgebacken. Dann mit dem Schaumlöffel abschöpfen und auf den Teller mit Haushaltspapier geben. Die nächste Lage Zucchini ausbacken. Die erste Lage gebackene Zuchinischeiben in eine Auflaufform mit ca. 3–4 cm hohem Rand geben, mit Balsamico-Essig gleichmäßig beträufeln und etwas Pfefferminze und Knoblauch darüberstreuen. Eine Prise Salz ebenfalls darüberstreuen. Dann ebenso mit der nächsten Schicht gebackener Zucchini verfahren, bis das ganze Gemüse gebacken und geschichtet ist. Am Ende noch mal kräftig mit Minzeblättern und gehacktem Knoblauch bestreuen und lauwarm oder kalt servieren

Danke! Wir bedanken uns bei Ulla Auer, die uns Waschsüssel, Waschkrug und Leinen (siehe rechts) aus ihrem Laden „Spannung“ – schöne Dinge zum Wohnen und Leben – für die Fotoproduktion zur Verfügung gestellt hat (Ziegelei 14, Rickelshausen, 78315 Radolfzell/Böhringen, www.spannung-auer.de)



Minz-Waschung

Bei Sonnenbrand und leichten Verbrennungen

ZUTATEN: 5 Tr. ätherisches Pfefferminzöl, ca. 3 EL Sahne

ZUBEREITUNG: Das ätherische Öl mit der Sahne als Emulgator vermischen. Eine Waschsüssel oder das Waschbecken mit warmem Wasser füllen, das Minz-Sahne-Gemisch hineingeben und mit der Hand leicht verteilen.

ANWENDUNG: Einen Waschlappen in das Minz-Sahne-Bad tauchen und nicht auswringen. Mit dem Lappen immer wieder sanft über die betroffene Stelle streichen. Beruhigt die Haut bei leichten Verbrennungen, Verbrühungen, Sonnenbrand und Sonnenallergie. Das Menthol hat eine kühlende Wirkung auf die Haut und wirkt dadurch auch leicht schmerzstillend

KONTAKT

Bettina Fele
 Kräuterwerkstatt Wildkräuterzeit
 Kleiststraße 20
 78224 Singen
 Tel.: 077 31/79 65 80
 E-Mail: wildkraeuterzeit@web.de
 Internet: www.wildkraeuterzeit.de

KURSANGEBOTE

Die Kraft der Minze

Termine: Freitag, 18. Juli, und Samstag, 26. Juli 2014

Uhrzeit: jeweils 14–17 Uhr, Ort: Kräuterwerkstatt Wildkräuterzeit

Details zu Anmeldung und Teilnahme: siehe Kontakt

