

# Pfefferminze



- Die Pfefferminze ist eine Heil- und Gewürzpflanze die aus der Gattung Minze stammt. Von anderen Minzen unterscheidet sich die Pfefferminze vor allem durch den hohen Menthol Gehalt und durch den schärferen Geschmack. Sie gehört zur Familie der Lippenblütler
- Die Blütezeit ist von Juni bis September.
- Sie stammte stets aus Kulturen der gemäßigten Klimazonen, heute findet man sie oft in Spanien, Südamerika, Asien und in den Balkanländern.
- Heute kennt man rund 30 verschiedene Minzearten.
- Minze ist sehr robust und wächst schnell in die Höhe. Sie ist mehrjährig.
- Der wohl wichtigste Inhaltsstoff ist Menthol, er macht einen Anteil von 35-40% aus. Minze enthält zudem auch ätherische Öle.
- Für die Verwendung findet man die Minze in Saucen, Suppen, Salaten, süßen Getränken und natürlich im berühmten Pfefferminztee.
- Als Heilkraut hilft sie gegen Magen- und Darmbeschwerden, Übelkeit, Kopfschmerzen, Gallenbeschwerden und Gelenkbeschwerden.
- Im Garten braucht die Minze einen feuchten Boden, und muss im Halbschatten platziert sein. Zudem darf sie aber auch manchmal in der Sonne stehen.