



- Botanischer Name:** *Mentha x piperita*
- Deutscher Name:** Pfefferminze
- Familie:** Lamiaceae (Lippenblütler)
- Inhaltsstoffe:** Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Menthol, ätherische Öle (u.a. Menthol)
- Verwendete Pflanzenteile:** Blatt
- Vermehrung:** Wurzelstecklinge im Herbst oder Frühjahr
- Sammelzeit:** Juni, Juli, August
- Zubereitung:** 1 Teelöffel Blätter werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgiesen. 3-mal täglich eine Tasse trinken.
- Geschichte und Herkunft:** Die heutige Pfefferminze geht auf eine zufällige Kreuzung zwischen wilden Bachminzen und Krauseminze zurück. Sie entstand Ende des 17. Jahrhunderts in England. Heute wird sie in ganz Europa kultiviert.
- Wirkungsweise**
- Innerlich:* krampflösend, gallenanregend, schleimlösend, keimtötend
- Äusserlich:* schmerzstillend, juckreizstillend
- Verwendung in der Heilkunde**
- Innerlich:* Bauchkrämpfe, Blähungen, Erkältungen
- Äusserlich:* Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen, Ekzeme
- Verwendung in der Küche:** Zubereitung von grünen Smoothies, Gewürz, Pfefferminzmilch, Dessert
- Warnhinweise:** Nicht bei Säuglingen und Kleinkindern, Tee kann zu Sodbrennen führen.
- Mythologischer Hintergrund:** Nach der griechischen Mythologie verdankt die Minze den Namen einer Nymphe. Hades, der Herrscher der Unterwelt, schwärmte für die Nymphe Minthe. Seine Gattin Persephone beendete die Schwärmerei ihres Gatten, indem sie Minthe in eine Pflanze verwandelte.