Die Pfefferminze

Die Pfefferminzpflanze

Die Pfefferminze (lat. Mentha x piperita) ist ein mehrjähriger und nahezu weltweit verbreiteter Lippenblütler. Sie gehört der Gattung der Minzen an und entstand im 17. Jh. durch eine Zufallskreuzung in England. Die Pflanze kann bis zu 90 cm hoch werden und weist längliche und am Rand leicht gezackte Blätter auf. Die Farbe der Blätter ist häufig grün. Die Blätter der 14 Unterarten können aber von weiß bis ins sehr Dunkle variieren. Der Stiel der Pflanze ist glatt und oft rötlich gefärbt. Eine rote oder weiße Färbung weisen auch die ährenförmigen Blüten auf. Charakteristisch ist der sehr aromatische und frische Duft der Pflanze.[1]

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/72/Pfefferminze_natur_peppermint.jpg

Verwendung der Pfefferminze

Die Pfefferminze ist nicht nur in ihrem Auftreten sehr vielfältig, sie kann auch auf unterschiedlichste Weise verarbeitet und angewendet werden: So findet sie oft Verwendung als Gewürz- und Heilmittel.

Mit ihrer leichten Schärfe verleiht die Pfefferminze Speisen und Getränken ein frisches und würziges Aroma. Ihre Blätter können zur Verfeinerung von Salaten, Süßspeisen und Cocktails verwendet werden. Auch als Dekoration von allerlei Speisen und als Tee ist sie einsetzbar. [2]

Doch nicht nur im Gewürzschrank ist Pfefferminze zu finden, auch als pflanzliches Heilmittel ist sie bekannt. Das im ätherischen Öl der Pfefferminzpflanze enthaltende Menthol findet vielerlei Anwendung:
Durch seine krampflösenden und schmerz-lindernden Eigenschaften kann es bei Beschwerden im Magen-Darm-Trakt verwendet werden. In diesem Fall löst es Krämpfe und kann Blähungen verringern. Bei Erkältungen kann das ätherische Öl als Basis für Inhalationen genutzt werden. Wird das Pfefferminzöl auf den Schläfen einmassiert, kann es Kopfschmerzen vom Spannungstyp lindern. [3]

1https://www.gartenjournal.net/pfefferminzesteckbrief#:~:text=Die%20Pfefferminze%20%E2%80%93%20Steckbrief%20der%20beliebten%20W%C3%BCrzpflanze%201,%C3%A4therischen%20%C3%96len%20besonders%20hoch%20ist.%20More%20items...%20

2 https://www.gartenjournal.net/pfefferminze-verarbeiten

3 https://www.klosterfrau.de/natuerliche-heilkraft/pfefferminze-menthol.html#:~:text=Aufgrund%20ihres%20hohen%20Gehalts%20an%20%C3%A4therischen%20%C3%96len%20mit,darf%20nicht%20bei%20S%C3%A4uglingen%20und%20Kleinkindern%20angewendet%20werden