

Garten (Österr. Gartenbau-Ges)  
119(3), 24-26 (1996)

## Vielseitig nutzbar: Minzen

DI HELMUT REINER über die Verwendung der wilden Minzen und der Gartenminzen als Gewürz- und Heilkräuter, über den feldmäßigen Anbau für Tees, bis hin zur großtechnischen Gewinnung der ätherischen Öle.



Die Ausläufer der Pfefferminze suchen neuen Raum auf dem Ackerboden.

Für die unterschiedlichen Anwendungen gibt es jeweils ganz bestimmte Arten, Unterarten und Varietäten der Gattung *Mentha*.

### Die wild vorkommenden Minzen in Österreich

Die jüngst erschienene neue Exkursionsflora von Österreich (Hrsg. M. Fischer, Ulmerverlag 1994) bietet einen guten Überblick über die in Österreich vorkommenden Minzen, die Arten der Gattung *Mentha*. Die Bestimmung ist schwierig, weil



Roßminze (*Mentha longifolia*) im Auwald der Donau bei Greifenstein

sich oft zwei Arten kreuzen und Hybriden bilden, deren Merkmale zwischen denen der Eltern liegen. Diese breiten sich dann aber stark durch Ausläufer, sogenannte Stolonen, aus und bilden große Bestände. Dadurch, daß die sexuelle Vermehrung durch Samen und die vegetative Ausbreitung durch Ausläufer Hand in Hand gehen, wird die Einteilung der Minzen sehr unübersichtlich.

Die Zugehörigkeit zur Familie der Labiatae ist aber sehr leicht an den etwa 0,5 cm langen lila-violetten Lippenblüten zu erkennen, die in dichtgedrängten Blütenständen angeordnet sind und Scheinquirle bilden. Die Anordnung dieser Scheinquirle am Stengel ist ein wichtiges Einteilungskriterium. Daneben sind das Aussehen der Kelchblätter, die Form der Laubblätter und die Wuchsform der Ausläufer wichtige Unterscheidungsmerkmale in der Gattung *Mentha*.

Sehr häufig in ganz Österreich sind die drei folgenden, auf diesen Seiten abgebildeten, wilden Arten: Die **Roß-Minze** (*Mentha longifolia*) gehört zu jener Gruppe, bei der die Scheinquirle einander genähert sind, sodaß sich ein ährenartiger Blütenstand ausbildet. Bei der **Wasser-Minze** (*Mentha aquatica*) sind die Scheinquirle so am Ende des Stengels zusammengedrängt, daß sich ein kopfiger Blütenstand ausbildet. Bei der **Acker-Minze** (*Mentha arvensis*) sind mehrere Scheinquirle voneinander entfernt angeordnet und die Laubblätter



Wassermintze (*Mentha aquatica*) in einer Feuchtwiese am Ufer des Bodensees in Vorarlberg, Foto Autor

überragen die Blütenknäuel. Die Hybriden, etwa die Artengruppe der **Quirl-Minzen** agg. *Mentha x verticillata* (aus *Mentha arvensis* und anderen Arten), bilden dann Merkmale aus, die zwischen den Merkmalen der Eltern liegen. Alle diese Minzen lieben feuchte Standorte, die Wassermintze ist sogar im Wasser stehend zu finden.

Das Kritische Heilpflanzen-Handbuch (Holzner W., Verlag Orac, Wien 1985) weist darauf hin, daß man eigentlich alle wilden Minzen zum Aufgießen von Tees sammeln kann und sich darauf verlassen kann, ob einem ihr Duft zusagt. Nur die schwach giftige **Polei-Minze** (*Mentha pulegium*) sollte man meiden. Diese kommt aber sehr selten vor und riecht auch eher unangenehm. Angewandt werden die Minzen vor allem wegen ihrer verdauungsför-



Ackerminze (*Mentha arvensis*) auf lichten Stellen am Waldrand im Lainzer Tiergarten in Wien

dernden Wirkung für Magen, Galle und Darm.

### Minzen im Garten – Alte Küchenkräuter

Die heute genutzten Minzen sind zum Teil sehr alte Kulturpflanzen, die vom Menschen speziell wegen ihres guten Aromas ausgelesen und gezüchtet wurden. Dazu gehört zu erst die **Grün-Minze** (*Mentha spicata*, Synonym: *Mentha viridis*). Diese Minze wird auch Speer-Minze oder auf englisch spear-mint genannt. Die alte, begehrte Kulturpflanze ist mit der wilden, oben erwähnten Rosminze (*Mentha longifolia*) verwandt, die auch an ihrer Entstehung beteiligt war. Minzen dieser Gruppe sind die Küchen-, Gewürz- und Teekräuter des südlichen Europa. Die Küche Südeuropas, Nordafrikas und des Orients kennt zahlreiche Rezepte mit Minze. Minzeblätter werden frisch geerntet und gehackt verwendet oder getrocknet und gerebelt. Unter „den besten traditionellen Rezepten der Griechischen Küche“ (*Editions Dimitri Haitalis*) gibt es sehr viele, wo die Minze zum Würzen von

Füllungen und Aufläufen verwendet wird (Käsepastetchen – Kalsounia, Gefüllte Weinblätter mit Reis – Dolmadakia jalantzi, Auberginenaufguss – Melitzanopita). Auch in Fleischgerichten aus Lamm und Kalb und in Faschierem kommt sie häufig vor. Das arabische Gericht Tabbouleh ist ein Salat mit Burghul (oder auch Bulgur, entspricht unserem Perlweizen) mit viel Minze, Petersilie und Olivenöl, gewürzt mit Pfeffer, Zitrone und Zwiebel (aus: Roden Claudia: A New Book of Middle Eastern Cooking, Pinguin 1986). Natürlich sollte man bei der Zubereitung eines orientalischen Gerich-



Kärntner Kasnudelminze (*Mentha gentilis*), ist eine Kulturpflanze und typisch als Küchenkraut

tes eine solche Minze verwenden und nicht die bei uns viel leichter erhältliche Pfefferminze.

Eine Varietät der Grünen Minze hat krause Blätter und wird **Krause Minze** (*Mentha spicata* var. *crispata*) genannt. Man kann sie bei uns in Drogerien als Gewürzminze kaufen. Auch andere Arten können krause Blätter bilden, sodaß der Ausdruck „Krauseminze“ dann nicht als botanische Kategorie zu verwenden ist. Eine andere Gewürzminze, im Handel wohl kaum zu erwerben, ist die **Kärntner Kasnudelminze** (*Mentha x gentilis*

= *M. spicata* x *M. arvensis*). Sie wächst in den Kärntner Hausgärten, heißt dort auch Braune Minze und wird für das bekannte Kasnudelrezept verwendet. „Das Kochbuch aus Kärnten“ von Helga Setz (Enthaler Verlag Tirol 1979) beinhaltet eine Sammlung der vielen Variationen von Kärntner Kasnudeln: Zwischen ausgerollten Teig wird eine Fülle eingelegt, die mit trockenem Topfen und je nach Rezept mit Erdäpfeln, Semmelwürfeln oder Hirse bereitet wird. Gewürzt wird die Fülle immer mit Brauner Minze und Kerbel. Die Teigtaschen werden in kochendem Wasser gegart.

Die Botanik dieser Küchengarten- und Gewürzminzen ist natürlich wesentlich schlechter erforscht, als die der kommerziell angebaute Arzneipflanzen; den Botanikern und Pflanzenchemikern wird immer noch viel Arbeit bleiben, zu erforschen, welche Pflanzentypen die Gärtner über Jahrhunderte in den Küchengärten aus den Minzen gezüchtet haben. Insbesondere die Vielfalt der Aromastoffe, die erst heute mit modernen Methoden untersucht werden können, ist dabei von besonderem Interesse. Man muß annehmen, daß bei der Entstehung dieser Kulturpflanzen als Auslesekriterium das Aroma im Vordergrund stand und daß Küchenkräuter vielleicht zu

Bitte umblättern



Blühende Pfefferminze (*Mentha x piperita*) am Rande eines Pfefferminzfeldes im Mühlviertel, OÖ

jener Gruppe von Nahrungspflanzen gehören, deren Geschmack und Geruch vom Menschen am intensivsten geformt wurden.

### Der Anbau der Minzen für Tee

In Nordafrika, speziell in Marokko, wird eine Sorte der Grünen Minze (*Mentha spicata*, Synonym: *Mentha viridis*, im Handel: Nana-Minze) zur Zubereitung des traditionellen Pfefferminztees verwendet. Die Minzenblätter werden mit Grünem Tee und Zucker gekocht und dann in einer Teezeremonie aufgegossen. In Ägypten wird Tee aus den Blättern des Schwarztees und der Minze bereitet.

Aus der Grünen Minze und der oben erwähnten wilden Wasserminze hat sich durch Hybridisierung unsere bekannte Pfefferminze (*Mentha piperita*) gebildet. Diese wird erst seit dem Ende des 17. Jh. in England kultiviert. Eine bekannte Sorte ist die **Mitcham-Minze**, benannt nach einem Vorort Londons, in dem sie schon ab 1750 intensiv gebaut wurde. Die Pfefferminze ist heute die beliebteste Minze für Kräuter-Tees.

Die Bergkräutergenossenschaft Sarleinsbach (A-4152) im Mühlviertel in Oberösterreich produziert mit ihren organisch-biologisch arbeitenden Landwirten eine Pfefferminze höchster Qualität. Ein Anbauer, Herr Bergsmann, schilderte uns, wieviel Arbeit dieser Anbau erfordert. Die Ausläufer der Minze müssen mit einem Schwingsieb erodert geerntet werden, ähnlich wie bei der Kartoffelernte, um neues Pflanzgut zu gewinnen. Im Mai werden dann die Ausläufer wieder im Acker abgelegt, worauf sehr rasch die Minzen nachwachsen. Der Unkrautdruck in dieser Zeit ist enorm. Dies bedeutet für einen organisch-biologischen Betrieb, daß von Hand gejätet werden muß! So wurde pro ha, der etwa 800 bis 1 500 kg getrocknete Ernteware ergibt, ein Bedarf von

700 Arbeitsstunden angegeben. Außerdem muß auf jede Spritzung gegen Krankheiten verzichtet werden. Das Minzenfeld wird knapp vor der Blüte geerntet.

Die in der Verarbeitungsanlage angelieferten Blätter werden zunächst geschnitten und dann von Stengeln gereinigt. Beim Trocknen muß man besonders vorsichtig sein, denn bei über 40°C würden sich die ätherischen Öle der Pfefferminze verflüchtigen. Die Minze ist jetzt gut lagerfähig. Vor dem Abpacken wird sie noch einmal gereinigt und auf die ideale Größe für den Tee gerebelt.

Fast der gesamte in Österreich vermarktete Kräutertee stammt aber aus Importware. Einer der führenden Hersteller „Teekanne“ gibt die Länder Bulgarien, Spanien und Griechenland als Herkunftsgebiete an.

### Gewinnung des ätherischen Öles

Auch die dritte häufig vorkommende wilde Minze in Österreich, die Ackermintze (*Mentha arvensis*) ist eine wirtschaftlich bedeutende Art. Man hat nämlich entdeckt, daß das ätherische Öl der Varietät *Mentha arvensis* var. *piperascens* 70 bis 80 % Menthol enthält. Diese Minze wird daher heute feldmäßig in wärmeren Ländern, z. B. in Indien, China oder Brasilien, zur Mentholgewinnung angebaut.

Aus allen Minzen läßt sich durch Wasserdampfdestillation ein ätherisches Öl gewinnen. Das Erntegut wird in große Kessel gegeben und von Wasserdampf durchströmt. Dieser entzieht den Öldrüsen der Pflanzen das ätherische Öl, das in einem Kühler aufgefangen wird. Dieses ätherische Öl besteht aus verschiedenen Terpenen, von denen Menthol das bekannteste ist, nicht immer aber das häufigste, denn die verschiedenen Minzen bilden als Haupt-Terpene der Reihe nach entweder Limonen, Carvon und daraus

Carveol oder aber Pulegon, Menthon und daraus Menthol. Jenes Terpen, das am Ende des Syntheseweges steht, überwiegt. Die Grüne Minze (*Mentha spicata*) enthält z. B. sehr viel Carvon, eine Verbindung die nach Kümmel (*Carum carvi*) riecht. Die Poleimintze (*Mentha pulegium*) hat viel Pulegon, das eher stechend süßlich riecht und schon vor der Verwendung dieser Minze warnt. Das ätherische Öl der Pfefferminze (*Mentha x piperita*) und das bestimmter Ackermintzen (*Mentha arvensis* var. *piperascens*) besteht überwiegend aus Menthon und Menthol. Daneben kommen in vielen Minzen noch andere Terpene mit ganz speziellem Aroma vor. So enthält z. B. die Zitronenminze (*Mentha x piperita* var. *citrata*) Terpene, die an das Aroma der Zitrone erinnern. Einige Minzen sollen sogar den Duft frischer Äpfel haben (*Mentha rotundifolia* und *Mentha suaveolens*). Die Chemie der vielen Chemotypen der verschiedenen Minzen wurde von Stella Kokkini von der Universität Thessaloniki in Griechenland übersichtlich zusammengestellt.

Aus dem ätherischen Öl läßt sich das reine Menthol oder das darin enthaltene entsprechende Terpen auskristallisieren und dieses wird am Weltmarkt als Rohstoff für viele Anwendungen gehandelt. In Amerika ist die Kaugummiindustrie der wichtigste Abnehmer. Wer genau bei den Zutaten zu Wrigley's Chewing Gum: „Spearmint“ schaut, findet als Hauptbestandteil „Terpenharze“. Viel verwendet wird Menthol auch in Zahnpasten, Mundwassern und vielen anderen kosmetischen Artikeln.

Wer sich in seinem Garten mit den verschiedenen Minzen beschäftigt, lernt die Vielfalt von Duft und Geschmack kennen. Vielleicht können die Minzen ihren früheren Stellenwert als einfache Küchenkräuter wieder zurückgewinnen, den sie wegen der Schwierigkeit der frischen Vermarktung eingebüßt haben. ■