

Apfelminze (*Mentha suaveolens*)

Die Apfelminze ist eine mehrjährige Pflanze und treibt jedes Jahr aus den Wurzelstöcken neu aus. Ihre Heimat ist das südliche und

westliche Europa. Sie wächst bevorzugt in feuchter, nährstoffreicher Erde und verträgt keine direkte Sonne. Die Winterzeit übersteht

die Apfelminze problemlos. Die großen, flauschigen Blätter verströmen einen starken Minze- und Apfelduft. Auf Grund des geringeren Mentholgehalts ist die Apfelminze lieblicher und milder als andere Minzen. Sie ist die robusteste von allen Minzen und eignet sich somit auch zum Verwildern.



Nutzung:

Blätter und junge Triebe: Die Blätter sind Bestandteile vieler Teemischungen. Wegen des geringen Mentholgehalts sind ihre Blätter besonders gut geeignet für Kindertees. Wegen des milden Geschmacks eignen sich die Blätter ideal zum würzen von Obstsalaten und Getränken. Die großen Blätter sind ein gutes Gewürz für salzige Speisen und Salate. Frische Blätter eignen sich sehr gut für Mintsoßen und Gewürzessig.

Junge Triebe: Können gut zur Marmeladenherstellung verwendet werden.

Blüten: Die Apfelminze dient außerdem als Nektarpflanze für Schmetterlinge, Bienen und Hummeln.

Blütezeit:

Juli- September

Haupterntezeit:

Blätter vor der Blüte ernten, der Mentholgehalt ist dann am höchsten.

Geschichtliches

Mentha - so hieß eine griechische Nymphe, die Geliebte des Hades. Persephone zeriss sie in wilder Eifersucht. Jedoch erschien Ihr Leib wieder als duftendes Kraut auf der Oberwelt und erfreut uns seit dem in großer Vielfalt und verschiedenen Geschmacksvarianten.