

Minze

☒ Die erfrischende, wohltuende Minze ist uns vor allem aus dem Kaugummi und aus der Zahnpasta bekannt. Das starke Minzaroma sorgt für einen frischen Geschmack im Mund und hält den Atem lange frisch.

In der Küche kommt frische Minze eher mäßig zum Einsatz. Häufig werden Minzeblätter zur Dekoration auf fertigen Gerichten und Nachtisch verteilt. Aber auch zum Aufbrühen erfrischender Tees und mixen herrlich schmeckender Cocktails eignet sich Minze bestens. Passend ist auch die Kombination von Minze und Gemüse.

Auch in der Heilkunde ist die kleine Pflanze vertreten. Minze kann vor allem innerlich gegen Erkältungsbeschwerden und Halsschmerzen angewendet werden. Aber auch die äußerliche Anwendung verspricht gute Ergebnisse. Bei unreiner Haut etwa kann ein Dampfbad mit Minze oder die Verwendung einer Minzetinktur Abhilfe schaffen. Auch in der Shampooindustrie wird Minze etwa zur Bekämpfung von Schuppen eingesetzt. Das Wunderkraut können Sie übrigens ganz einfach im Garten anbauen!