

SCHWEIZER-MINZE (Botanischer Name: *Mentha x piperita* 'Swiss')

Die Schweizer-Minze ist eine schnörkellose, unkomplizierte, schmackhafte Pfefferminzpflanze und eine Bereicherung für den Kräutergarten. Trotz ihres Namens ist die Herkunft nicht eindeutig geklärt. Vermutlich aber stammt sie aus den Schweizer Bergen. Hat sich die Minze im Garten etabliert, entwickelt sie ungeniert eine Eigendynamik – die sich jedoch problemlos im Zaun halten lässt – und erfreut damit Mensch und Tier gleichermaßen. Ihr Duft zieht sanft durch den Garten, während die zahlreichen rosa Blüten Pollen und Nektar für die Insekten bereitstellen.

Standorte: Für einen optimalen Wuchs braucht sie einen Standort in sonniger bis halbschattiger Lage, sowie eine durchlässige, humose, nährstoffreiche Erde.

Topf-Substrat: Die Erde im Gefäss sollte möglichst torffrei sein, auch gut verrotteter Kompost ist geeignet. Eine Drainageschicht aus Blähton oder Splitt ist empfehlenswert. Ein guter Wasserabzug ist wichtig.

Boden: Besonders gut wächst sie in durchlässigem, humosem und nährstoffreichem Boden.

Pflege: Der Wasserbedarf der Schweizer-Minze ist recht hoch. Die Erde sollte nicht austrocknen. In einem Gefäss kultiviert, sollte sie im Sommer täglich gegossen werden. Um ein Ausbreiten der Pflanze im Garten zu verhindern, ist eine Rhizomsperre empfehlenswert. In normalen und milden Wintern besteht keine Gefahr, dass die Pflanzen die kalte Jahreszeit nicht überstehen. Bei Minustemperaturen von unter -10° Celsius empfiehlt sich ein Winterschutz. Bei Gefässhaltung ist es besser, die Pflanzen frostfrei, auch dunkel zu überwintern.

Verwendung in der Küche: Die Schweizer-Minze dient hauptsächlich zur Zubereitung von Getränken. Neben Tees sind es vor allem erfrischende, gekühlte Drinks im Sommer, zu denen das Aroma der Blätter hervorragend passt. Ausserdem werden damit orientalische Gerichte wie Couscous-Salat oder Tabbouleh verfeinert. Die Blätter harmonisieren auch sehr gut mit Lammgerichten.

