

# Pfefferminze

## September



**Pfefferminze** (*Mentha piperita*) ist eine beliebte Heil- und Gewürzpflanze aus der Gattung der Minzen. Von anderen Minzen unterscheidet sich die Pfefferminze vor allem durch den hohen Menthol- und niedrigen Carvongehalt, bzw. durch den schärferen Geschmack, daher der Name „Pfeffer“minze.



**Geschmack und Verwendung in der Küche:** Bekannter aromatisch scharfer Duft und Geschmack, zur Zubereitung von erfrischenden Sommergetränken, für Suppen, Salate, Marinaden in englischer „Mintsoße“, in Gewürzessigen, und vor allem in Süßspeisen!



**Wirkungsweise:** Das ätherische Öl wirkt krampflösend und kühlendschmerzstillend und wird auch zum Einreiben bei Migräne, Kopf- und Nervenschmerzen sowie zum Inhalieren bei Erkältungskrankheiten verwendet. Der Tee kann bei Erkältung und Übelkeit getrunken werden, jedoch nicht bei Magengeschwüren. Der Duft wirkt anregend und belebend bei geistiger Erschöpfung.



**Standort:** Sonnig bis halbschattig, durchlässiger, humoser, nährstoffreicher, feuchter Boden,

