

Marokkanische Minze

Wer sich an heissen Sommertagen nach einer Erfrischung sehnt, liegt mit der Marokkanischen Minze (*Mentha spicata* var. *crispa* 'Marokko') genau richtig. In Form von Tee, als das gewisse Extra in Desserts oder als Zusatz in mediterranen und orientalischen Gerichten: Die Minze verleiht einen frischen und einzigartigen Geschmack.

Illustration: Gabi Kopp

1

Hierzulande ist die Marokkanische Minze weniger bekannt als die Pfefferminze. Trotzdem zählt sie zu den beliebtesten Minzearten. Sie gehört zur Gruppe der Krauseminze und ist eine Unterart der Nanaminze (englisch: Spearmint).

4

Die Marokkanische Minze riecht nicht nur gut, sondern punktet auch mit ihrer Heilwirkung. Allgemein bekannt ist, dass die aromatischen Blätter stimulierend auf Körper und Geist wirken. Besonders geschätzt wird die Marokkanische Minze zudem aufgrund ihrer erfrischenden Eigenschaft.

2

Charakteristisch für die Marokkanische Minze sind ihre hellgrünen Blätter. Sie ist sehr aromatisch, allerdings etwas milder als die herkömmliche Minze, denn sie enthält weniger Menthol. Daher ist sie bekömmlicher als die Pfefferminze.

5

Speziell im Sommer eignet sich Minztee als Durstlöcher. Es empfiehlt sich, den Tee lauwarm zu trinken, denn ist das Getränk zu kalt, versucht der Körper, die Temperatur auszugleichen, und erhitzt sich noch mehr. Kleingeschnitten verleiht die Minze zudem jedem Salat eine sommerliche, erfrischende Note.

3

Verbreitet ist die Marokkanische Minze generell in Nordafrika. Wie der Name bereits verrät, spielt sie in Marokko eine wichtige Rolle. Der stark gezuckerte Minztee gilt dort als Nationalgetränk. In einer traditionellen Zeremonie wird er aus circa 40 Zentimeter Höhe in das Glas gegossen.

6

Auch bei Beschwerden wie Blähungen, Magen- und Darmerkrankungen sowie bei Mundgeruch kann Minze Abhilfe schaffen. Lassen Sie sich an 365 Tagen in der Berg-Apotheke beraten.



Nelly Richina
Eidg. dipl. Apothekerin FPH und Geschäftsführerin der Berg-Apotheke by Medbase, Zürich, mit über 2000 Heilkräutern und Tinkturen