

Pfefferminze kennen die meisten nur aus dem Teebeutel oder verbinden sie mit Kaugummigeschmack. Dabei gibt es unheimlich viele verschiedene Minzformen mit unterschiedlichen Gerüchen, Geschmäckern und Heilwirkungen.

Die Pfefferminze ist keine Wildart, sondern eine Kreuzung zwischen Grüner- und Wasserminze und besonders reich an dem ätherischen Öl Menthol. Die Pfefferminze, die wegen ihres besonders intensiven Geschmacks den Beinamen „Pfeffer“ bekam, ist ein tolles Kraut für den eigenen Kräutergarten.

Pfefferminze lindert z. B. Insektenstiche, schmeckt toll und ist im Sommer besonders erfrischend. Wir stellen in Anlehnung an „Die Kräuterdetektive“ von Leonore Geißelbrecht-Taferner, Ökotopiaverlag einige tolle Pfefferminz-Ideen vor.



© Sigrid Rossmann - pixelio.de

# Pfefferminze

## Mehr als Teebeutel und Kaugummigeschmack

### Anbau

Du kannst Deine Pfefferminze selbst säen oder in einer Gärtnerei vorgezogene Pfefferminzstöcke kaufen. Pfefferminze liebt einen leichten, humusreichen, sonnigen und nicht zu trockenen Standort, wächst aber auch gut im Halbschatten. Die Aussaat erfolgt Mitte März bis Ende Mai im Gewächshaus. Der Samen darf nicht mit Erde abgedeckt werden, da Pfefferminze ein Lichtkeimer ist. Die Keimzeit beträgt 10 - 21 Tage.

Gepflanzt wird ab Mitte Mai im Abstand von 30x30 cm im Freiland. Da Pfefferminze mehrjährig ist, ist eine Ernte über Jahre möglich. Sie muss jedoch vor starken Frösten geschützt werden, am besten durch Anhäufeln von Erde. Durch Teilung der Wurzelstöcke wird die Pfefferminze alle 3 - 4 Jahre erneuert.

Geerntet wird, sobald sich die Blütenknospen zeigen, am besten zur Mittagszeit bei Sonnenschein, dann ist der Anteil an ätherischen Ölen in den Blättern am höchsten.

# Kühlendes Pflaster

Pfefferminz fühlt sich kühlend an bei Insektenstichen.

**Alter:** ab 5 Jahren

**Material:** Pfefferminzblätter, Pflaster o. ä.

Pfefferminzblätter pflücken, anschließend zerreiben, auf den Insektenstich legen und mit einem Pflaster o. Ä. befestigen. Das ätherische Öl der Pfefferminze wirkt kühlend, schmerzstillend und abschwellend.





# Schokoladenminzblätter

Minzschokolade selbst gemacht

**Alter** ab 5 Jahre

**Material:** 200g Kochschokolade, frische Minzblätter

Die Kochschokolade in einem Wasserbad schmelzen. Die Oberseite der Pfefferminzblätter dick mit Schokolade bestreichen und anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech fest werden lassen. Nun die Minzblätter abziehen. Das Ergebnis ist ein toller Blattabdruck und ein ganz feiner Geschmack von Pfefferminz in der Schokolade.

Wer es minziger mag, kann auch die Blätter mit der Schokolade essen.

# Kaltes Menthol & heißes Eis

Unsere Gefühle täuschen uns of. Mit diesem Experiment wird deutlich, wie unsere Sinne getäuscht werden.

**Alter:** ab 6 Jahre

**Material:** Balsam mit Menthol (Tigerbalsam o. Ä.), Thermometer, Eiswürfel.

**1** Etwas Menthol wird an einer Stelle am Unterarm verrieben. Schon nach kurzer Zeit stellt sich ein Kältegefühl ein. Die Haut lässt aber mit dem Thermometer keine Abkühlung erkennen.

*Warum ist das so?*

Menthol verursacht durch die Reizung kälteempfindlicher Nerven ein Kältegefühl.

**2** Eiswürfel gut abtrocknen und unbeobachtet ganz kurz und nur mit einer Ecke in den Nacken eines Kindes drücken. Das Kind erschrickt wahrscheinlich und glaubt, ein heißes Brennen im Nacken zu fühlen.

*Warum ist das so?*

Die Vorstellung (eiskalt) hat oft mehr Gewicht als die echte Sinneswahrnehmung. Wir glauben Dinge zu fühlen, die sie in Wirklichkeit nur erwarten. Mit dem Wissen, das jetzt ein Eiswürfel in den Nacken gedrückt wird, hätten wir vermutlich anders empfunden.

