

# Minze



## Botanik:

- Die Minze gehört zu der Familie der „Lippenblütler“ und es gibt ca. 30 verschiedener Arten der Minze
- Die Bekanntesten Arten sind (Pfefferminz, Marokkanische Minze und Grüne Minze)
- Aussehen Variiert je nach Art der Minze, sie wächst niedrig bis buschig und kann bis zu einem Meter hoch werden.
- die Stängel sind Kantig und die Blätter haben ein Eierförmige Form und sind meistens gesägt. Die Blüten sind meist Weiß oder Rosa



## Anbau und Ernte:

- Minze braucht es Sonnig bis halbschattig und eine Feine und Nährstoffreiche Erde.
- Die Minze besitzt sehr Wuchernde Wurzeln und benötigt so etwas Abstand von anderen Pflanzen oder sie sollten mit Töpfen in der Erde etwas aufgeteilt werden.
- Minze kann daher auch im Topf in der Küche oder im Blumenbeet im Garten wachsen.
- Von Frühjahr bis Herbst lassen sich die Blätter ernten. → Im Sommer haben sie ihr meistes Aroma
- Im Frühjahr sollte die Minze Kompakt geschnitten werden, so dass es wie ein dichter Busch aussieht

## Geschmack und Verwendung:

- Der Geschmack Variiert etwas von der Art der Minze, aber alle Minze Sorten haben einen Erfrischenden, Mentholigen und Kühlen Geschmack.
- Daher wird Minze oft in erfrischenden Lebensmitteln Verarbeitet:
- Tee, Zahnpasta, Pflege Creme, Getränke und in der Orientalischen Küche in (Desserts, Nachspeisen, Salaten, Suppen, Schmorgerichten)

## Handelsform:

- Frisch
- Topf
- Getrocknet
- Gerebelt
- Tee

## Inhaltsstoffe Auf 100g:

70 Kcal  
0,9g Fett  
15g KH  
8g Ballaststoffe  
3,8g Protein

## Preis:

- Topf → 3-5€
- Gerebelt 100g ca. 2€
- Tee ca. 3€

Natrium 31mg  
Kalium 569 mg  
Vitamin A 4.248 IU

Kalzium 243 mg  
Vitamin C 32mg  
Eisen 5,1mg