Hauptsaison für frische Minze

KRÄUTERKÜCHE Frischekick für Salate, Desserts und Getränke

IM NORDWESTEN/BZFE – Vor der Blüte im Juni/Juli ist die beste Zeit frische Minze zu ernten. Dann ist ihr Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten und damit das Aroma besonders intensiv. Mit ihrer mild-süßlichen bis angenehm scharfen Note verleiht das beliebte Küchenkraut vielen mediterranen und orientalischen Gerichten eine besondere Frische.

Besonders gut harmoniert Minze mit Kartoffeln, Hülsenfrüchten wie Linsen und Kichererbsen sowie sommerlichem Gemüse wie Gurken und Zucchini. Minze kommt häufig in herzhaften Gerichten der orientalischen Küche vor, zum Beispiel in Couscous, Bulgur-Salaten oder gefülltem Gemüse.

Auch in süßen Speisen ist Minze eine raffinierte Zutat – etwa in Schokoladenmousse, Zitronensorbet oder einer kalten Blaubeersuppe mit Vanillejoghurt. An heißen Tagen sorgen einige Blätter in Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen, selbstgemachter Limonade oder Eistee für eine belebende Erfrischung. Damit das volle Aroma erhalten bleibt, sollten die Blätter erst kurz vor der Verwendung abgezupft oder geschnitten werden.

Minze ist eine mehrjährige Pflanze aus der Familie der Lippenblütler, die ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammt und heute weltweit verbreitet ist. Die buschige Staude erreicht je nach Art und Sorte eine Höhe zwischen 30 und 80 Zentimetern. Typisch sind ihre elliptischen, am Rand gesägten Blätter sowie weiße, rosa oder violette Blüten.

Die Vielfalt an Arten und Sorten ist groß, aber für die Küche sind vor allem zwei Gruppen interessant: Pfefferminze (Mentha x piperita) und Grüne Minze (Mentha spicata). Echte Pfefferminze enthält besonders viel Menthol, das für den typischen Geschmack und den kühlen Effekt im Mund verantwortlich ist. Sie sollte nur sparsam und möglichst frisch eingesetzt werden. Grüne Minze hat einen deutlich geringeren Mentholgehalt und schmeckt milder und süßlicher.



Jetzt schmeckt frische Minze am besten. BILD: PIXABAY

Nicht nur als Küchenkraut, sondern auch als Heilpflanze hat Minze mit seinem Wirkstoff Menthol eine lange Tradition: Pfefferminztee aus getrockneten oder frischen Blättern gilt als bewährtes Hausmittel bei Magen-Darm-Beschwerden oder Erkältungen, während Pfefferminzöl bei Kopfschmerzen lindernd wirken kann.

Frische Minze ist ganzjährig erhältlich – entweder lose als Bund oder im Topf. Beim Kauf sollten die Blätter gleichmäßig sattgrün sein. Geschnittene Stängel halten sich einige Tage in einem Glas Wasser oder in ein feuchtes Tuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks. Im Topf kann Minze auf einer hellen Fensterbank sogar weiterwachsen. Und noch ein praktischer Küchentipp: Frische Minze lässt sich hervorragend konservieren, indem man sie gehackt mit wenig Wasser in Eiswürfelbehältern einfriert – ideal für sommerliche Drinks.



Frische Pfefferminze kann mehr als Tee. BILD: PIXABAY

Leidenschaft für Sonnenschutz
handwerkliche Perfektion- innovative Technik



Glasdächer · Sonnenschutz · Insektenschutz · Gartenmöbel · Raum und Design
SONNENSCHUTZ UND RAUMDESIGN
Everwien
26506 Norden - Molkereilohne 35 • Tel. 04931-9394-0
info@everwien.de

Nordwest SONNTAGSBLATT
Unser Service.
Ihr Gewinn.

Angebote gültig vom 01.06. bis 06.06.2026
Ubierstraße 23 · Emden
ZISCH Getränke-Großmarkt
Getränke online bestellen!
Morgens bestellt. Abends geliefert.¹
Zisch Express
zischexpress.de
¹bei Bestellung bis 10 Uhr
Gerolsteiner Mineralwasser versch. Sorten 12 x 0,75l + 3,30 Pfand 1l = 0,78 6.99 8,99
Paderborner versch. Sorten 20 x 0,5l + 3,10 Pfand 1l = 0,90 8.99 10,99
Sommer Weißburgunder trocken 0,75l, 1l = 5,32 3.99 4,99
Alle Preisangaben in Euro. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Alle Preise = Abholpreise. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. *Solange der Vorrat reicht, Abbildung ähnlich, gegen Pfandausgleich. Ein Angebot der Zisch GmbH, Bargloyer Straße 62, 27793 Wildeshausen.
Montag - Freitag 9 - 19 Uhr · Samstag 9 - 18 Uhr geöffnet
Liefer-Hotline 0 49 21-91 67 17 · www.zisch.com

Post nach, Gammelsdorf, Göttin, Grab oder Gottesgabe?
Wir stellen zu. Deutschlandweit. Egal, wie der Ort heißt.
www.citipost-nordwest.de
CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.



gröttrup
—MEINE LIEBLINGSSTÜCKE—

Zuhause sein und bleiben – auch in den schwersten Tagen

Durch die koordinierte Versorgung und die enge Zusammenarbeit mit Pflegediensten, Ärzten und Apotheken ist es möglich, in kürzester Zeit die notwendigen Strukturen für eine umfangreiche Begleitung in der eigenen Häuslichkeit zu schaffen.

Das Palliative-Care-Team Ostfriesland versorgt Menschen mit einer unheilbaren Erkrankung und belastenden Symptomen mit dem Ziel, die Selbstbestimmung und Lebensqualität bis zuletzt im eigenen Zuhause zu ermöglichen. Das Zuhause kann auch das Pflegeheim sein.

An 365 Tagen im Jahr steht das Team Betroffenen rund um die Uhr zur Seite!
Auch und besonders in Krisensituationen. Dadurch können Krankenhausaufenthalte vermieden werden.

Die **spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV)** ist eine Leistung der Krankenkassen, die unabhängig von den Leistungen der Pflegeversicherung besteht.

Palliative-Care-Team Ostfriesland GmbH
SAPV: „Wir sind da"

Sie benötigen Unterstützung und Hilfe?
Wir sind da. SAPV Versorgung ist:

- kostenfrei für gesetzlich und die meisten privat Versicherten.
- unabhängig von Leistungen der Pflegeversicherung, Pflegegeld und Pflegesachleistungen bleiben erhalten.
- Unterstützung, wenn die Belastung am größten wird!
- Unterstützung für Betroffene, Angehörige und ärztliche Kollegen.
- Übernahme von organisatorischen Aufgaben im Bereich Medizin und Versorgung.
- 24 h Erreichbarkeit!

Informieren Sie sich:
Tel. (0491) 96099940
Hafenstraße 15 · 26789 Leer
Fax: 96099941 · E-mail: info@pct-ostfriesland.de