

Grüne Minze, *Mentha spicata* Ährige Minze, Krause Minze oder Speer-Minze



Die **Grüne Minze** (*Mentha spicata*) ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Lippenblütengewächse (Lamiaceae).

Die Grüne Minze wächst als ausdauernde, krautige Pflanze mit Wuchshöhen von 30 bis 130 Zentimeter. Sie bildet unterirdische Ausläufer aus und besitzt einen angenehmen aromatischen Geruch. Der Geschmack ist süßer als der der Pfefferminze und es fehlt die Schärfe des Menthols, von dem die Grüne Minze nur wenig enthält. Die aufrechten, vierkantigen, grünen bis rötlichen Stängel verzweigen üblicherweise im oberen Bereich und sind kahl bis fast kahl.



Die gegenständig am Stängel angeordneten Laubblätter

sind ungestielt oder bis zu 2 Millimeter gestielt und am Blattgrund drüsig. Die einfache, annähernd kahle Blattspreite ist bei einer Länge von 2 bis 7 Zentimetern und einer Breite von 0,5 bis 2 Zentimetern eiförmig-länglich bis schmal-lanzettlich mit herzförmigen, gerundeten oder breit keilförmigen Spreitengrund und spitzer bis lang zugespitzter Spreitenspitze. Der Spreitenrand ist unregelmäßig gesägt.

Die Blütezeit reicht von Juli bis September. Die Blütenstiele sind etwa 2 Millimeter lang. Die Blüten sind in vielblütigen Scheinquirlen angeordnet.

Die fünf ungleichen, 1,5 bis 2 Millimeter langen, drüsigen Kelchblätter sind glockenförmig verwachsen und entweder haarlos oder an den Kelchzipfeln bewimpert.

Die mehr oder weniger gleichförmigen, dreieckig-lanzettlichen Kelchzipfel sind etwa 1 Millimeter lang. Die fünf weißen, bleichrosa bis violettfarbigen Kronblätter bilden die etwa 2,5 bis 4 Millimeter lange, haarlose Krone und sind zu einer etwa zwei Millimeter langen Kronröhre verwachsen. Die fast gleichförmigen Kronzipfel besitzen eine ausgerandete Spitze. Die vier gleich langen Staubblätter ragen aus der Krone heraus.

Die Grüne Minze ist in Europa, Nordafrika, Vorderasien, der Kaukasusregion, im zentralasiatischen Turkmenistan, in Pakistan, Nepal und China weit verbreitet. Die ursprüngliche europäische Verbreitung erstreckt sich von den mitteleuropäischen Staaten Schweiz, Slowenien und Kroatien über Südosteuropa mit den Mittelmeerinseln (**Kreta**) bis Zypern sowie von Italien mit Sizilien und Sardinien bis zur spanischen Baleareninsel Mallorca.

Die Erstveröffentlichung von *Mentha spicata* erfolgte 1753 durch CARL VON LINNÉ in *Species Plantarum*, Band 2, S. 578.

Die Grüne Minze ist eine der bekanntesten Minz-Arten überhaupt und Grundlage für zahlreiche industrielle Produkte, wie zum Beispiel Zahnpasten, Kaugummis (*Spearmint*) und Süßigkeiten. Die getrockneten Spitzen und Blätter werden medizinisch als Stimulanzien sowie als windtreibende und nervenstärkende Mittel angewendet. Die Grüne Minze enthält Carvone aus der Stoffgruppe der monocyclischen Monoterpene, die als Bestandteil von ätherischen Ölen genutzt werden.

Gemäß der Durchführungsverordnung (EU) Nr. 540/2011 ist die Grüne Minze auch als Wachstumsregler im ökologischen Landbau einsetzbar.



Fotos: Wikipedia