

Munt (Mentha)



De permacultuur tuin:

Munt is een grote groep planten in de familie van de lipbloemigen. De bekendste bij ons zijn: pepermunt, watermunt, marokkaanse munt, chocolade munt, ananasmunt. De plant heeft goed gedraineerde grond nodig, niet zuur, maar een beetje alkalisch (basisch).

Munt is een belangrijke voedselbron voor bestuivers als bijen, hommels en zweefvliegen, dus het hoort in elke kruidentuin. Ook geschikt als onderplanting bij fruitbomen. Het geeft de bijenhoning een heerlijke smaak. Prima bodembedekker, maar heeft neiging tot woekeren. Hoe beter de grond, hoe harder het gaat, dus beter niet in een moestuinbed, of een goede begrenzer eromheen.

De keuken

Wat is er lekkerder dan thee van vers geplukte munt? Ook aan koud water geeft een takje munt haar smaak af. Verse blaadjes zijn heerlijk in een salade en in bowl. Ook meestoven of op het laatst toevoegen kan, met bijvoorbeeld kool of tuinbonen.

De kruidengeneeskunde:

Mellie Uyldert (wie herinnert zich haar nog?) zegt in haar boekje **100 geneeskuiden** uit 1970 het volgende: “....muntthee al dan niet met honing verheldert het hoofd, bevordert de spijsvertering, doet gal afscheiden en verdrijft gassen. Hij is versterkend voor de zenuwen en kalmeert menstratiepijn.”

Pepermuntolie wordt toegepast bij verkoudheid en in bad.