

Hain-Minze

Mentha villosa

Lamiaceae · Mentha · Lamiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Rhizomatische, ausläuferbildende, krautige Pflanze (30–60 cm hoch).

WIRKUNG

Mild, zitrusartig, weniger scharf als Spearmint (*Mentha spicata*)

ANWENDUNG

- Kulinarisch: Grundzutat für Mojito in Kuba; traditionelle Heilpflanze in den Philippinen

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Verdauungsförderung

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- Symbolisiert Gastfreundschaft und Frische in der Karibik-Kultur
- Verwendung in Mojitos und traditionellen Gewürzen

WUCHS

krautig

BLÜTEZEIT

- Spätsommer

STANDORT

Volle Sonne bis Halbschatten, gut drainierter Boden.

HERKUNFT

Temperate und subtropische Regionen Europas

ZUBEREITUNG

- Pinchen der Wachstumspunkte zur Förderung von buschigem Wuchs
- Abschneiden des gesamten Pflanzenstrunks nach Blüte oder Ernte für Neubesetzung

ERNTENZEIT

- Teil: Blatt · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: Ernte vor der Blüte für maximale Aromaintensität. · Mondphase: zunehmend
- Teil: Blüte · Monate: [8, 9, 10] · Hinweis: Frische Blütenstände ernten für Tee oder Dekoration. · Mondphase: abnehmend|Vollmond

SAMMELN

- Monate: [4, 5] · Hinweis: Sammle immer über einem Blattknoten, um Vermehrung zu fördern. · Mondphase: zunehmend · Bedingungen: Ernte das ganze Jahr über, besonders nach dem ersten Wachstumssprung im Frühjahr und nach der Blüte (Juni-August). Trockne die Blätter vollständig (ca. 1-2 Wochen), bis sie knusprig sind. · Pflanzenteil: Blatt · Reifezustand: vor Reife|reif
- Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: Sammle vorsichtig ab, um Schäden zu vermeiden. · Mondphase: zunehmend · Bedingungen: Ernte die Blütenstände vor der vollständigen Öffnung (Juni-August). Trockne sie wie die Blätter. · Pflanzenteil: Blüte · Reifezustand: vor Reife

INHALTSSTOFFE

- Terpene: 6-Methyl-3-(propan-2-ylidene)-7-oxabicyclo[4.1.0]heptan-2-on, Piperitenonoxid · Chemische klasse: Menthane-Monoterpenoide

ÄTHERISCHE ÖLE

- 6-methyl-3-(propan-2-ylidene)-7-oxabicyclo[4.1.0]heptan-2-one
- piperitenone oxide

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

NEBENWIRKUNGEN

- in großen Mengen (als Tee) abführend
- Essentielle Öle können Erbrechen/Durchfall auslösen bei Haustieren

GEGENANZEIGEN

- Wechselwirkungen mit Medikamenten, insbesondere bei Blutgerinnungshemmungen und Antidepressiva
- Vorsicht bei Einnahme in großen Mengen oder bei bestimmten Gesundheitsbedingungen

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Mentha> · Titel: Mentha- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Mentha> · Titel: Mentha- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://gardenish.co/plants/mentha-villosa/> · Titel: Cuban Mint (Mentha×villosa) | Gardenish Plant... | Gardenish
- Typ: web · Url: <https://mygardenlife.com/plant-library/mojito-mint-mentha-x-villosa> · Titel: Mojito Mint (Menthaxvillosa) - MyGardenLife
- Typ: web · Url: <https://famicord.ch/pregnancy-zone-2/schwangerschaftsinformationen/ist-es-in-ordnung-waehrend-der-schwangerschaft-minze-zu-trinken> · Titel: Minze in der Schwangerschaft – gut oder riskant? | FamiCord

- Typ: web · Url: <https://gardenish.co/plants/mentha-villosa/> · Titel: Cuban Mint (Mentha×villosa) | Gardenish Plant... | Gardenish
- Typ: web · Url: <https://mygardenlife.com/plant-library/mojito-mint-mentha-x-villosa> · Titel: Mojito Mint (Menthaxvillosa) - MyGardenLife
- Typ: web · Url: <https://www.herboristerieduvalmont.com/de/blog/wie-bereitet-man-einen-kraeutertee-aufguss-oder-absud-zu-n47> · Titel: Wie bereitet man einen Kräutertee, Aufguss oder Absud zu?
- Typ: web · Url: <https://www.moga.eu/de/hain-minze> · Titel: HainMinze | Vrtni center MOGA
- Typ: web · Url: <https://gardenish.co/plants/mentha-villosa/> · Titel: Cuban Mint (Mentha×villosa) | Gardenish Plant... | Gardenish
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Mentha%20villosa> · Titel: LOTUS — Mentha villosa
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Aporosa_villosa · Titel: Aporosavillosa- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://colab.ws/articles/10.1016/j.vetpar.2020.109317> · Titel: MenthavillosaHubs., M. x piperita and their bioactives... | CoLab
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Mentha_x_villosa · Titel: Mentha×villosa- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://colab.ws/articles/10.1016/j.vetpar.2020.109317> · Titel: MenthavillosaHubs., M. x piperita and their bioactives... | CoLab
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Mentha> · Titel: Mentha- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://gardenish.co/plants/mentha-villosa/> · Titel: Cuban Mint (Mentha×villosa) | GardenishPlant... | Gardenish
- Typ: gbif · Url: https://www.gbif.org/species/search?q=Mentha_villosa · Titel: GBIF — Mentha villosa
- Typ: web · Url: <https://fryd.app/magazin/minze-anbauen> · Titel: Minzepflanzen, säen & ernten: so gelingt's
- Typ: web · Url: <https://www.meine-ernte.de/pflanzen-a-z/kraeuter/minze/> · Titel: Minzeanbauen, pflegen, ernten und lagern
- Typ: web · Url: <https://www.mein-schoener-garten.de/gartenpraxis/nutzgaerten/minze-ernten-40612> · Titel: Minzeernten: Das sollten Sie beachten - Mein schöner Garten
- Typ: web · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Mentha_x_villosa · Titel: Mentha × villosa - Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.slideshare.net/slideshow/production-technology-of-mentha/237548756> · Titel: Production technology of Mentha | PDF | Agriculture | Industries
- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6161068/> · Titel: Plants of Genus Mentha: From Farm to Food Factory - PMC
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Minzen> · Titel: Minzen- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.gruenes-archiv.de/minze-standort-anbau-und-pflege/> · Titel: Minzepflanzen- Wirkung, Anbau und Arten | Das Grüne Archiv
- Typ: web · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Mentha> · Titel: Mentha- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.plantsage.eu/plants/mentha-arvensis-villosa> · Titel: American Wild Mint (Menthaarvensisvillosa)
- Typ: web · Url: <https://www.moga.eu/de/hain-minze> · Titel: HainMinze | Vrtni center MOGA
- Typ: web · Url: <https://www.kraeuter-buch.de/magazin/minzearten-und-sorten-vorgestellt-ein-ueberblick-55.html> · Titel: Minzearten und Sorten vorgestellt - Ein Überblick