

## Munt



Munt (*Mentha*) is een geslacht van meerjarige planten uit de lipbloemenfamilie (Lamiaceae). Ze hebben sterk geurende stoffen (menthol) die gebruikt worden in diverse producten als smaak- en geurstof, bijvoorbeeld in snoep, thee en tandpasta. De muntolie wordt met name gewonnen uit pepermunt en aarmunt.

Munt houdt van zon. Zet de kruidenplant daarom op een plek in de zon of halfschaduw. Wanneer de munt plant genoeg zonlicht ontvangt ontwikkelt de plant een goede smaak en geur.

Van juni tot september bloeit de muntplant. De kruidenplant krijg witte/ paarsachtige bloemen.

Munt is een winterharde plant, maar niet wintergroen. Munt sterft af in de winter en komt in het voorjaar weer op.

Wanneer munt in de volle grond staat heeft de kruidenplant weinig water nodig. Houdt de tuinplant wel in de gaten bij droge periodes. Bij droge periodes is het goed om 's ochtends óf 's avonds een goede scheut water te geven. Wanneer de muntplant in een pot staat is het belangrijk dat de grond licht vochtig blijft.

### ***Welke munt voor verse muntthee?***

Groene munt heeft een licht muntige smaak. Hiermee is het een soort die ideaal is voor frisse salades en muntthee.

Pepermunt is hier ook uitstekend geschikt voor. Deze heeft vaak een sterkere smaak dan groene munt, het is een krachtig groeiende, pittige, peperachtige munt. Pepermunt wordt ook gebruikt in desserts of bij vlees. Ook aan snoep wordt deze hete muntsmaak dikwijls toegevoegd.

### ***Welke werking heeft pepermunt?***

Munt ondersteunt de spijsvertering, werkt ontstekingsremmend en heeft een verfrissende werking. Dit maakt het ook een geweldig ingrediënt voor huidverzorging. Munt zit boordevol antioxidanten en antibacteriële



eigenschappen die helpen bij het bestrijden van onzuiverheden en ontstekingen op de huid. Pepermunt werkt als pure geurende plant ontspannend. In de natuurgeneeskunde is het krachtige aromatische kruid slijm- en kramp oplossend, vochtafdrijvend en spijsvertering bevorderend. Pepermunt wordt aanbevolen bij ochtend- en algemene misselijkheid.

### ***Kun je munt rauw eten?***

Als munt rauw is, heeft het een intense en verfrissende smaak, met sterke tonen van menthol die een aangenaam tintelend gevoel op de tong achterlaten. De smaak is niet overweldigend, maar eerder opwekkend en verkwikkend, waardoor munt een veelzijdig kruid is dat goed samengaat met verschillende ingrediënten.

### ***Verse munt plukken***

Je kan zowel de blaadjes als de takjes van munt oogsten. De blaadjes kun je prima met de hand eraf halen, maar de takjes kun je beter knippen met behulp van een kruidenschaartje. Munt groeit snel, dus wees niet bang om wat takjes van het plantje af te knippen. Blaadjes kun je los plukken, beter is het om takken halverwege of onderaan af te knippen, dan maakt de plant weer nieuwe scheuten aan. Bloemen kunnen ook gegeten worden. Knip die ook af, met een stuk steel eraan, dan verschijnen er ook weer frisse blaadjes aan de plant.

### ***Nadelen en interacties van munt***

Munt kan bij sommige mensen maagzuurklachten verergeren. Als je gevoelig bent voor brandend maagzuur, drink de thee dan met mate.

Muntthee kan de werking van sommige maagzuurremmende medicijnen verminderen.

