



Mentha piperita

Pepermunt

Gebruik in de keuken : Is één van de belangrijkste kruiden met een typische muntsmaak. Wordt in kleine hoeveelheden gebruikt in salades, vis en kwark. Ook in muntsaus en thee. Wordt vooral gebruikt als eetbare garnering van allerlei desserts met ijs, fruit, en chocolade.

Geneeskrachtige eigenschappen :

Munt werkt vooral gunstig bij spijsverteringsstoornissen. Het werkt darmgasverdrijvend en krampopheffend. Thee van munt is ideaal wanneer je last hebt van braakneigingen. Voeg in dat geval weinig of geen suiker er aan toe, want suiker bevordert terug het braken. Dit mag ook bij kinderen gebruikt worden.

Personen die vaak last hebben van misselijkheid of wagenziekte kan het innemen van één druppeltje etherische pepermintolie goede resultaten geven. Etherische olie moet in de handel aangeschaft worden en is niet zelf te bereiden. Soms kunnen er allergische reacties optreden.

Etherische olie van groene munt heeft deze nadelige nevenwerking niet, maar wel de positieve eigenschappen.





Kenmerken

Te gebruiken
potgrond

Potgrond voor
Groenteplanten & Kruiden

Aanbevolen
plantvoeding

Organische meststof voor
groenten & fruit

Fotogalerij

