

---

---

# MUNT

---

---



*Mentha piperita*

*Eigenschappen:* in Nederland spelen muntsoorten niet zo'n grote rol in de keuken. Munt is een kruid dat heerlijk ruikt in de tuin en ook de grond geurig maakt.

De muntsoorten horen tot de lipbloemigen en omvatten diverse soorten. De groene munt (*Mentha spicata*) geeft zijn pepermuntsmak aan kauwgom.

Als u munt wilt kweken, dan moet u *Mentha rotundifolia*, variëteit Bowles, gebruiken. Deze is vol van smaak en dient onder andere als ondergrond voor de beroemde Engelse 'mint sauce'. Bovendien is deze soort niet zo vatbaar voor roest, een ziekte die alle muntsoorten kan aantasten. De bladeren zijn een ietsje wollig, maar omdat ze zo dik en vlezig zijn, is het drogen niet eenvoudig.

Witte munt (*Mentha rotundifolia*) wordt in Engeland appelmunt genoemd, omdat hij een bijmaakje bezit dat aan appels doet denken.

Kruizemunt (*Mentha spicata* 'crispata') is in Nederland erg bekend.

Pepermunt (*Mentha piperita*): hiervan bestaat een zwartbladen en een witbladvariëteit. De bladeren van de pepermunt gebruikt men voor het trekken van pepermuntthee: een verkwikkende en gezonde drank.

---

Claire Loewenfeld *Herb Gardening* (1964) 131  
Prisma boeken 1475 *Kruiden uit eigen tuin* (1971)

De watermunt (*Mentha aquatica*) wordt in Nederland veel als tuinplant gekweekt. De beroemde 19e-eeuwse Duitser Sebastian Kneipp gebruikte de watermunt als geneeskruid.

Munt heeft eeuwenlang in hoog aanzien gestaan bij de Egyptenaren, Romeinen en Grieken, maar ook bij nomadenstammen in Noord-Afrika. In de Oudheid kende men hun geneeskrachtige werking toe. Muntsoorten zijn in het Middellandse-Zeegebied inheems. In de Westafrikaanse landen vormt muntthee een belangrijk onderdeel van de overstelpende gastvrijheid die de bevolking van deze streken eigen is. In de 6e eeuw werd munt al gebruikt bij de reiniging van het gebit.

Muntsoorten bevatten een hoog gehalte aan vluchtige oliën, bitterstoffen en looistoffen. Dit verklaart waarom alle muntsoorten heilzaam werken voor de spijsvertering, bij het stillen van kramp en wanneer de transpiratie gestimuleerd moet worden. Vooral pepermunt bevat een hoog gehalte aan menthol, die een verkoelende uitwerking heeft. Kruidmunt is een pijnstillend middel in geval van lichte hoofdpijn of maagpijn. De menthol bevattende vluchtige olie van pepermunt kan gezuiverd worden tot pure menthol, die uitwendig in de vorm van zalven, stiften en stoombaden gebruikt wordt bij verkoudheid enz.

*Uiterlijk van de plant:* alle muntsoorten hebben vierkante stengels, kruisgewijze en enkelvormige bladeren, witte tot donkerrode bloemen in schijnkransen of lange dunne eindstandige schijnaren. Ze breiden zich allemaal snel ondergronds uit en zijn in staat om grote stukken van uw tuin te overwoekeren. Het zijn vaste planten.

*Groene munt:* de hoogte bedraagt 30-45 cm. De plant heeft een rechtopstaande stengel, die dunbehaard is en gewoonlijk vertakt met stijf omhoogstaande twijgen, waar lange smalle bladeren aan groeien; deze bezitten een spitse punt en hebben duidelijk gezaagde randen. De bloemen zijn eindstandig, hun cilindrische schijnaren zijn rozig of violet van kleur en 3-6 cm groot. Ze staan in kransen die van elkaar af gaan groeien om aan de toppen van de stengel dicht bij elkaar te staan. De wortels vormen uitlopers en woekeren ondergronds door, zodat de plant snel uitstoelt. De kleine lipbloempjes worden opgevolgd door piepkleine, enigszins ronde bruine zaadjes.

Groene munt lijkt op pepermunt, alleen heeft groene munt geen bladstelen en is het egaal lichtgroen van kleur.

*Bowles mint* (*Mentha rotundifolia*, *variëteit Bowles*) wordt 60-120 cm hoog, groeit heel weelderig met grote ronde wollige bladeren, die egaal groen zijn. De bladeren zijn vlezig, de stevige stengel is vierkant en staat rechtop. Van deze soort kunt u soms tot Kerstmis toe plezier hebben. Ofschoon de

bladeren over het algemeen effen groen zijn, bestaan er planten met een witte tekening.

*Kruizemunt (Mentha crispata)* bezit bladeren, die wat kreukelig zijn met dikke bladnerven en met gekroesde randen. De stengels zijn behaard, lang en zwak, zodat de winterharde plant 's zomers wel eens de neiging vertoont te gaan liggen. De hoogte bedraagt 60-80 cm. Hij lijkt op pepermunt, maar onderscheidt zich door de gekroesde bladeren en karwijgeur. Er bestaat ook een gekroesde vorm van groene munt, maar daar is de bladvorm anders, en daar moet u wel op letten, want watermunt heeft ook af en toe gekroesde bladeren.

*Zwartbladpepermunt (Mentha piperita)* heeft een rechte stengel, gewoonlijk vertakt, 60-90 cm hoog en paarsachtig van kleur. De vorm is vierkant en zowel stengel als bladeren zijn kaal of met weinig verspreide haren. De bladeren van pepermunt zijn kort, maar duidelijk gesteld, 5 cm lang en 1,5-3 cm breed. De onderkant van het blad vertoont klierpuntjes. De grofgezaagde bladeren zijn paarsig van kleur. De kransvormige trossen van kleine violet-blauwe bloemetjes staan in de oksels van de bovenste bladeren en vormen daar losse eindtrossen, die bijna nooit zaad vormen. De bloemkroon is violet en de schutbladeren zijn bijna even lang als de bloemen.

Pepermunt wordt niet zuiver uit het zaad verkregen. Het wordt in grote kwekerijen vermeerderd door deling van de wortelstokken, die in groten getale uit de houtige hoofdwortel spruiten. Zwartbladpepermunt verschilt van de witbladvariëteit door de kleur van de bladeren, die bij de witbladmunt lichter getint zijn en vaak groen, terwijl de zwartbladige meer naar de rossig-paarse tint gaat en zich forser ontwikkelt. Zijn stengels zijn dikker en worden ook langer, terwijl de smaak sterker is door een groter gehalte aan vluchtige olie, maar beide pepermuntsoorten ruiken sterker en pittiger dan groene munt.

*Watermunt (Mentha aquatica)* ruikt heel doordringend. Hij heeft rechtopstaande, behaarde stengels, soms rossig van kleur, van 15-90 cm hoogte. De bladeren zijn ovaal gevormd, aan beide kanten behaard, en worden 2 x 1,5 tot 9 x 4 cm in omvang. De bloemen zijn lichtviolet en bloeien in eindtrossen. Watermunt groeit in het wild op drassige plaatsen: langs rivieren en aan de oevers van meren.

*Kweek:* munt kunt u het beste op een apart lapje grond kweken, liefst op een afstand van de overige kruideplanten. Om ze onder controle te houden, kunt u afscheidingen maken van tegels of metalen stroken, die dan ondergronds moeten worden aangebracht om de wortels in toom te houden. Wanneer u vaak pepermuntthee wilt hebben, moet u een groot bed met alleen pepermuntplanten aanleggen.

Over het algemeen laten de planten zich makkelijk kweken. Een paar uitlopers met goede wortels kunnen nadat het vorstgevaar geweken is, in rijke, vochtige grond worden gepoot. Een zware grond met de neiging tot dichtslaan, is totaal ongeschikt, terwijl een warme beschutte plek naar het zuiden gericht, met gedeeltelijk schaduw, het beste is. Brandt de zon te hevig, dan ontsnapt de vluchtige olie te snel. Om goede muntplanten te verkrijgen, moet de grond goed worden omgespit en van een matige hoeveelheid goed verteerde compost of mest worden voorzien. Het heeft weinig zin munt op een droge grondsoort te kweken. Als u verschillende soorten wilt kweken, moet u het bestemde terrein verdelen in bedden van een handig formaat.

De muntplanten worden vermeerderd door scheuring in voor- of najaar. Wortelstokken moeten horizontaal in 5 cm diepe geulen worden neergelegd, in april of mei. Uitlopers moeten 8-10 cm lang zijn met tenminste drie goed ontwikkelde uitspruitsels. Deze ontwikkelen dan weer wortels. Bij droog weer moeten de geulen begoten worden voordat de wortels erin worden gelegd. Planten en uitlopers zijn gevoelig voor droogte en moeten daarom enige uren in water staan vóór ze gepoot worden. De geulen moeten daarom minstens 50 cm van elkaar liggen.

Ook in september en begin oktober kunnen eventueel pas uitgesproten uitlopers voor vermeerdering worden gebruikt.

U doet er goed aan de grond tussen de planten de eerste weken van hun groeiperiode vaak te schoffelen, omdat u dan voorkomt dat de zich verspreidende wortels beschadigd worden als er zaad gaat ontkiemen. Het verdient aanbeveling de bedden om de twee jaar te vernieuwen. Munt onttrekt namelijk veel voedsel aan de grond en daarom moet u na het graven van de geulen waarin de uitlopers gepoot worden, de uitgegraven grond langs de randen van de geul met mest vermengen en hiermee de uitlopers bedekken. Deze uitlopers moeten ca. 5 cm diep onder de grond liggen en op regelmatige afstanden van elkaar. Nieuwe muntbedden kunnen in najaar of voorjaar worden aangeplant door samengegroeide stukken van uitlopers.

Muntplanten moeten niet helemaal in de schaduw groeien, omdat ze dan pogingen zullen ondernemen om hun bladeren naar het licht te laten groeien. Ze gaan dan lange stengels vormen met ver uit elkaar staande bladknoppen. In het open veld is de plant gedrongener.

Door de muntpollen elke twee jaar in het voorjaar te vernieuwen, legt u niet alleen de enorme expansiedrift van de plant aan banden, maar bevordert u ook een weelderige, gezonde bladgroei. Hiertoe moeten de planten in maart worden uitge-

spit, daar haalt u jonge scheuten van ca. 15 cm af waar wat spruiten aan zitten en die plant u dan weer op een afstand van 15-25 cm op een nieuwe plek uit.

De uitlopers van groene munt hebben een zachte bodem nodig die geen korstvorming mag vertonen. De plant ontwikkelt enorme horizontale purperkleurige stengels die steeds langer worden, tot de toppen de zachte grond raken. Dan boort zo'n stengel zich met de top naar beneden de grond in. Uit het uiteinde ervan komt dan weer een nieuwe stengel te voorschijn. Pepermunt groeit bij ons niet in het wild en kan niet gemakkelijk gezaaid worden. Nederlandse tuiniersboeken schrijven daarom wel voor om plantjes te kopen van de zwartbladvariëteit. Sommige kruidenboeken geven daarentegen aan dat zaaien in april in de bak of in mei in de volle grond kan plaatsvinden. Bij het kweken op grote schaal kan vermeerdering uitsluitend plaatsvinden door het planten van de uitlopers die 15-30 cm van elkaar moeten staan. Het is nog beter om de afstand tussen de rijen te vergroten en die tussen de planten te verminderen.

Munt loopt het risico door roest te worden aangetast. Dit is een zwamziekte die vaak optreedt op plaatsen waar de temperatuur wisselvallig is. Bij een gelijkmatige temperatuur lijkt roest minder voor te komen. Deze zwam groeit in het inwendige van de plant en wordt zichtbaar door het verschijnen van roestsporen onder het bladoppervlak, te beginnen bij het onderste paar en snel naar boven klimmend. Roest is ook te herkennen aan de gezwollen en bobbelige onderkant van de scheuten, die in snel tempo overdekt raken met oranje wratten. Men neemt aan dat de ondergrondse plantedelen niet door de ziekte worden aangetast. Daarom verdient het aanbeveling om in het najaar te planten en alleen ondergrondse uitlopers te gebruiken, en deze goed af te spoelen tot de laatste korrel zand verdwenen is.

*Het kweken in bloembakken en binnenshuis:* wie van munt houdt, zal het plezierig vinden om ook 's winters wat verse bladeren bij de hand te hebben. Als ze in bloembakken of potten moeten staan, is het belangrijk de wortels in toom te houden door een afscheiding van tegels of hout. Munt groeit uitstekend in een pot van 10 cm op de vensterbank. Aparte potten zijn beter dan bloembakken, omdat ze geregeld kunnen worden omgedraaid, zodat de zon de plant aan alle kanten kan bereiken en de wortels niet op hol kunnen slaan. Onder elke pot kan een schoteltje worden gezet om de grond gemakkelijker vochtig te houden.

U kunt ook elke plant in een emmertje of blikje potten en met andere kruiden in een grote, diepe bak zetten. De uitlopers krijgen dan niet de kans om de andere kruiden te bereiken.

De hoogte van dergelijke muntplanten moet ca. 15 cm blijven. De toppen kunt u in de keuken gebruiken. De beste muntsoort voor binnenshuis is de groene munt.

Munt verlangt goede, vochtig gehouden grond en veel zon met gedeeltelijke schaduw. De planten moeten in de lente de potten in, liefst stekken, en moeten de hele zomer door begoten worden. De stengels kunt u in september afsnijden en de grond wordt dan bijgemest met rijke compost. Vermeerdering kan plaatsvinden door scheuring in de herfst en door stekken in de vroege zomer.

*Oogst en drogen:* het vluchtige oliegehalte vermeerderd in de loop van het voorjaar en bereikt zijn toppunt bij het begin van de bloeiperiode. Maar voor dit punt bereikt is, kunnen jonge takjes of bladeren voor keukengebruik worden afgeplukt, het bevordert zelfs de groei van de plant als u er vaak wat afhaalt. Voor het oogsten is het geschiktste moment van de dag 's morgens als de dauw net is opgedroogd, want dan bevat de plant de meeste vluchtige olie. U doet er dan goed aan de bladeren niet te oogsten als de planten nat zijn, want tijdens droging kunnen ze zwart worden.

De eerste oogst van kruizemunt kunt u binnenhalen als de bloemen nog in knop staan. Meestal is dit in augustus. Tijdens een droog seizoen kan de tweede oogst in september plaatsvinden, maar dan is het wel nodig om de planten goed te begieten. Op gunstige plaatsen of tijdens gunstige weersomstandigheden kan er nog een derde muntoogst mogelijk zijn.

Munt kan twee seizoenen (of soms nog langer) blijven staan. U doet er verstandig aan de planten daarna om te spitten en nieuwe plantjes op een andere plaats uit te zetten. Dit heeft bovendien nog het voordeel dat u door de oude planten onder te spitten weer nitraat aan de grond teruggeeft. In geval van roest moeten de planten onmiddellijk afgesneden worden. Als ze erg zijn aangetast, dan moeten de planten met wortel en al vernietigd worden om verspreiding te voorkomen, maar u hoeft geen bestrijdingsmiddelen te gebruiken, want de nieuwe aanplant zal roestvrij zijn.

Pepermuntplanten kunnen tot de wortel worden afgesneden; de planten mogen niet in bloei raken, omdat dit de kracht doet afnemen en de bladeren er na de eerste koude regenbui geel van kunnen worden. De tweede pluk heeft gewoonlijk minder bladeren en meer stengels, maar pepermunt mag nooit en te nimmer in het zaad schieten. Muntplanten en speciaal pepermunt moeten bij het drogen heel zorgvuldig behandeld worden, zodat ze niet kneuzen. De bloemtoppen van alle muntsoorten moeten nog in knop worden afgesneden. Sommige mensen vinden het prettig eerst de bladeren van de steel te rissen, omdat

dit het drogen verkort, doe ook dit uiterst voorzichtig. Muntplanten moeten op de gebruikelijke manier gedroogd worden.

Groene munt kan na droging verpulverd worden. Als het drogen naar wens is verlopen, dan moeten de pepermuntbladeren hun kleur behouden hebben. Nadat de bladeren zijn afgerist, of groene munt is fijngewreven, gaan ze in luchtdichte glazen potten die in het donker worden opgeborgen.

Wordt pepermunt voor de thee gedroogd, dan moeten de bladeren heel blijven omdat de thee die van hele pepermuntbladeren getrokken wordt, fijner van smaak is en hemelsbreed verschilt van thee die van verpulverde bladeren getrokken wordt.

*Smaakeffecten:* de jonge blaadjes van groene munt en pepermunt kunnen in hun geheel of gehakt worden gebruikt. De hoeveelheden hangen van de smaak af. Nederlanders zijn nog niet zo erg gewend aan de in Engeland zo populaire combinaties met munt.

Toch zou u bij lamsvlees eens een 'mintsauce' moeten maken. Gelei van munt kunt u maken van gewone appel, wilde appel-tjes of gelatine.

Diverse kruidenhoningen worden met munt gemaakt; een heerlijke koek bij de thee krijgt u door een deegbodem van pie-deeg te vullen met een gelijk aantal lepels van respectievelijk verse fijngehakte munt, bruine suiker en krenten. Dit mengsel met een deegdeksel afdekken en in de oven gaarbakken. In het noorden van Engeland is dit muntgebak heel populair.

Munt of pepermunt spelen bij het op smaak brengen van drie beroemde likeuren een belangrijke rol: crème de menthe, chartreuse, waar 130 kruiden aan te pas komen, en benedictine. Mint Julep is een beroemde verkoelende drank uit de zuidelijke staten van de vs. Deze wordt gemaakt door whisky of een andere sterke drank op suiker en geklopt ijs te gieten waaraan takjes verse munt, gekneusd of fijngewreven zijn toegevoegd. Het aantal takjes moet voldoende zijn om deze verkwikkende koele drank te kruiden.

Pepermunt smaakt wat pittiger maar vervliegt eerder en is fijner van smaak dan groene munt. Smaakt heerlijk bij rosbief. Pepermuntbladeren worden in hun geheel gedroogd voor thee. U giet kokend water op een handvol versgeplukte of groengedroogde bladeren, waarbij u 2 theelepels per kop kunt rekenen, en dit laat u een minuut trekken. Desgewenst honing of suiker toevoegen. Deze thee mag maar kort trekken, omdat er anders iets van de smaak verloren gaat. Een paar takjes pepermunt in een pot met honing verschaffen een heerlijk aroma.

Pepermunt is ook uitstekend als slaapmutsje en wordt dan

als volgt gemaakt:  $\frac{1}{4}$  liter kokende melk op 2 eetlepels fijngemalen pepermuntbladeren gieten en 5 minuten laten trekken, daarna zeven en heet opdrinken.

<i>Gerecht</i>	<i>Alle keuken-muntsoorten</i>	<i>Pepermunt</i>
hors d'oeuvres	vruchtesappen, roomkaas	vruchte- en groentencocktails, vruchtesappen, smeersels van roomkaas
salades	vruchten- en groentensalades	vruchtensalades; aardappelsalade
eieren en kaas	roomkaas en in korstloze kazen	
soepen, stoofschotels en sausen	erwtensoen, muntsaus voor lams- en kalfsvlees, kruidensausen	linzensoep
vlees en vis	marinades; met rosbief; lamsvlees; gebakken, gekookte en gegrilleerde vis	rosbief, lamsvlees, aal
gevogelte en wild	in kip vóór braden gewreven	
groenten	wortelen, erwten, doperwten, snij- en sperziebonen, spinazie, aardappelen, courgettes	wortelen, aardappelen, (dop)erwten, courgettes (soort augurken die gekookt worden), kool, spinazie
vruchten en zoetigheden	peren, appelmoes, meloen; gemengd door suikerstroop van gestoofd fruit; roomijs, geleien, custardpudding, glazuren; muntsiroop; 3 theelepels fijngemaakte muntbladeren, door beslag van gewone citroencake, geleien en jams	pepermuntijs; voeg aan geleien en jams toe
dranken en drankjes	hele bladeren in vruchten- en wijnpunch, hete muntthee, chocolademelk, ijskoude dranken; mint Julep; hele bladeren, vers of groen-gedroogd voor thee; verse takjes voor garneren van dranken	pepermuntthee; hele bladeren, vers of groen-gedroogd voor hete thee en ijsthee; vruchtenbowls; gehakt of fijngewreven voor hete chocolademelk



**RECEPT: JONGE PEENTJES MET MUNT**

*1-2 bossen jonge peen – 1½ kop water – 1 theelepel zout – 2 eetlepels gesmolten boter – 2 eetlepels fijngesneden verse of 1½ eetlepel groen-gedroogde munt*

*Bereiding:* kies jonge malse peentjes, schrap en was ze; laat ze heel. Doe water in de pan, voeg zout toe en breng het water snel aan de kook. Voeg de peentjes toe. Kook zonder deksel 10 tot 15 minuten (afhankelijk van grootte) of tot ze gaar zijn, maar niet te week. Haal ze van het vuur en giet ze af. Voeg desgewenst nog wat zout toe. Weer op het vuur zetten. Giet gesmolten boter over de wortelen. Voeg fijngesneden of gedroogde munt toe. Schud de wortelen voorzichtig op. Kokend heet opdienen.

N.B. Hetzelfde recept kan dienen voor jonge doperwten, aardappelen spinazie en snijbonen.

**RECEPT: MINT SAUCE**

*5 gram verse kruizemuntblaadjes – 40 gram (bruine) suiker – 1 deciliter wijnazijn of citroensap*

*Bereiding:* hak blaadjes zeer fijn. Roer de suiker erdoorheen. Giet de wijnazijn erover. Roer alles goed door elkaar, en voeg desgewenst nog een snufje zout toe.