

Zelf kweken: Munt

Er is geen twijfel over mogelijk. Zonder munt zouden veel mensen rondlopen met halitose (een duur woord voor slechte adem). De frisse geur en smaak van menthol, de olie die van munt wordt gemaakt, heeft zoenen een stuk aangenamer gemaakt. Niet slecht voor een nederige plant die in de Griekse mythologie als nimf begon. Ben jij al fris en fruitig?

Als je op een warme zomerdag de woorden 'verse munt' hoort, zie je vast een takje groene munt voor je, ondergedompeld in hete bekers of in ijskoude limonadeglazen. Gezoet met suiker of honing, of gewoon au naturel - wat jij het lekkerst vindt. Munt is het Marokkaanse symbool voor gastvrijheid. In de hete straten van de medina verfrist munt de oude mannen die op straat zitten, schaken of gewoon kijken naar de wereld die voorbijgaat.

Ook in koudere noordelijke klimaten heeft munt diverse toepassingen. Munt wordt gedroogd of bevroren gebruikt om geroosterd lamsvlees, groenten, sauzen en romige desserts op smaak te brengen en te garneren. Het is een veelzijdige vriend voor chef-koks over de hele wereld. Veel koks voegen gehakte muntblaadjes graag toe aan een roerei of omelet, voor de extra smaak. Voeg de munt pas toe aan het einde van het bereiden van roerei of omelet, want te veel warmte maakt munt bitter. Verse muntblaadjes geven een verfrissende twist aan salades.

Om het effect van tannine en cafeïne in thee te verminderen, gebruik je verse takjes munt, groene munt of pepermint in je favoriete thee. Scheur een paar grote bladeren af, spoel ze af en voeg ze toe aan je theepot. Laat zo'n 2-3 minuten trekken of langer voor een krachtige smaak.

De gezonde kracht van munt

Het maakt niet uit op welke manier je munt gebruikt, het is uitstekend voor je gezondheid. Sterker nog, vanwege de vele voordelen voor de gezondheid kweekten onze voorouders het kruidje al in 1500 voor Christus. Ook vandaag nog gebruiken alternatieve genezers pepermint om galstenen, prikkelbare darmsyndroom en verkoudheid te behandelen. Het werd van oorsprong gebruikt als geneeskrachtig kruid tegen buikpijn en pijn op de borst. De Romeinen deden gedroogde muntblaadjes in kokend water, lieten het afkoelen en dronken het op. Dat doen we nu nog steeds! Die Romeinen waren zo gek nog niet. We noemen het zo, maar officieel heet dit geen muntthee (die maak je namelijk van theeblaadjes) en draagt de chique naam 'tisane'. In de Middeleeuwen werden gepoederde muntblaadjes gebruikt om de tanden te bleken. Zelfs in die donkere tijden waren mensen dus toch een beetje ijdel. Muntthee maakt je ingewanden rustig en bevordert de spijsvertering.

Alle munt bevat menthol, de vluchtige olie die de munt zijn karakteristieke verkoelende, reinigende sensatie geeft. Menthol is ook een ingrediënt dat in veel cosmetica en sommige parfums zit en natuurlijk wordt het ook toegevoegd aan

tandpasta. Menthoololie en essentiële muntolie worden in de geneeskunde veel gebruikt als bestanddeel van medicijnen, en zijn erg populair in de aromatherapie. De kruidenmunt behoort tot een grote familie met meer dan 30 soorten. Munt komt oorspronkelijk uit het Middellandse Zeegebied en West-Azië en de soorten kunnen makkelijk met elkaar gekruist worden. Soms is het zelfs voor een expert moeilijk om alle verschillende soorten van elkaar te onderscheiden.

Mythische muntverhalen

De Grieken geloofden dat munt de stem kon zuiveren en de hik kon genezen. Munt maakt zelfs deel uit van de Griekse mythologie. Volgens de legende was 'Menthe' oorspronkelijk een nimf. Ze maakte de grote fout om de geliefde van Pluto te worden. Zijn boze echtgenote, Persephone, werd gek van jaloezie. In haar woede veranderde zij Menthe in een nederige plant, waar iedereen op kon stappen. Pluto kon de spreuk niet ongedaan maken, maar hij kon de betovering wel enigszins verzachten door Menthe een heerlijke geur te geven. Elke keer dat iemand op zijn geliefde ging staan, zouden haar bladeren een verrukkelijke geur afgeven. Op warme zomeravonden is het betoverende aroma van de gekneusde bladeren bijzonder verkwikkend.

Zelf kweken

We hebben je inmiddels vast overtuigd... Ben je klaar om zelf munt te gaan kweken? Munt is een van de makkelijkere te kweken planten. Het is een vaste plant en de zaden kunnen in een pot of in de grond worden gezaaid. Zodra dit hardnekkige kruid een plekje heeft gevonden in je tuin, kun je de plant heel eenvoudig vermeerderen. Je neemt eenvoudigweg stekken en verplant deze zodra de wortels goed zijn gevormd.

Munt heeft vochtige grond nodig en vraagt slechts met mate om zonlicht. Het groeit in en rond alle tuinplanten, net zoals onkruid. Het is een hardnekkige plant die zich overal in vastbijt. De truc is om de muntplant steeds weer terug te snijden en de groei te beperken, anders tiert dit kruidje welig door je tuin. De uitlopers van munt behoren tot de meest agressieve in de hele plantenwereld. Als je munt in de grond plant, vraag je je in het eerste jaar vast af waar die drukte nu allemaal voor nodig is. Het tweede jaar vind je een paar rondzwervende uitlopers en in het derde jaar klopt het plantje op het raam van je slaapkamer! Munt groeit zelfs onder een obstakel door, komt aan de andere kant weer boven en groeit ook zonder water in de zomer gewoon verder.

Je kunt munt ook in een pot kweken, net als andere kruiden. Het schijnt een goed middeltje te zijn om mieren uit de buurt van deuren te houden en muizen en vlooien te bestrijden. Bewaar muntbladeren in de buurt van voedsel, bedden en kledingkasten. Gebruik het als luchtverfrisser om je huis op te frissen. Het geeft een frisse kruidengeur aan elke kamer.

Onze muntfavorieten!

Er zijn ongeveer zestien soorten munt waarmee je kunt koken. Dit zijn onze drie favorieten. De eerste is pepermint, dat een scherpe en doordringende smaak heeft, maar een aangenaam muntachtig aroma. Deze plant wordt zo'n halve meter hoog, maar kan in volle bloei wel drie meter worden. De lansvormige bladeren hebben diepe inkepingen wanneer ze volgroeid zijn en de bloemen zijn meestal paars.

Appelmint is een plant die zijn naam ontleent aan de smaak en geur van de blaadjes, die namelijk sterk doen denken aan appel. Deze mint is goed als garnering, omdat de dikke bladeren heel langzaam verwelken. Op de bladeren zie je witte vlekjes.

En, last but not least: groene mint. Groene mint heeft een fruitige geur en smaak en past goed bij veel voedingsmiddelen, zoals salades, sauzen, thee en dips. Het plantje heeft felgroene bladeren en paarse bloemen.

Maar nu genoeg gepraat. Aan de slag! Ach, die lange hete zomers... Met de zon hoog aan de hemel, zit je lekker in de schaduw en verfris je lichaam en geest met een koel drankje. Probeer eens een frisse Mint Cooler.

Dit heb je nodig:

- Een half kopje licht verpakte verse mintblaadjes
- 2 kopjes limoensiroop
- 2 kopjes spuitwater
- 4 schijfjes limoen

En dit ga je doen:

Leg vier mintblaadjes apart voor de garnering. Doe de overgebleven mintblaadjes en de limoensiroop in een blender, en mix tot de mint helemaal fijn is gehakt. Roer het spuitwater erbij. Serveer met ijsblokjes in lange glazen. Garneer met verse mintblaadjes en limoenschijfjes. Magisch! Elke keer weer. Geniet van deze verfrissing!