

*Mentha aquatica* var. *crispa* / *Mentha x piperita*

## Allmänt

Av släkten *Mentha* finns flera perenna och hårdiga arter, av vilka många torde vara hybrider, bland annat av *M spicata* (grönmynta), *M rotundifolia* (rundmynta), *M piperita* (pepparmynta), *M aquatica* (vattenmynta), *M crispa* (krusmynta), *M pulegium* (loppmynta), *M nobile* (ädelmynta), *M citrata* (citronmynta) m. fl.

De myntasorter som räknats upp här är perenna örter med grenig jordstam, upprätta fyrkantiga stjälkar som är förgrenade i toppen. Alla delar av krusmynta doftar aromatiskt som kumminfrö, medan alla delar av pepparmynta har en stark doft av pepparmint. Stamformen för krusmynta, vattenmynta, växer i fuktiga kärrmarker i Europa, i Sverige sparsamt i de södra delarna samt längs norrlandskusten.

Pepparmynta är en odlad form - en hybrid mellan vattenmynta och grönmynta. Krusmynta infördes av munkarna under medeltiden. Krusmynta har inte lika stark medicinsk verkan som pepparmynta, men föredras ibland vid storskaligare odling då den är mer frosthärdig, inte angrips av myntarost och därför ger bättre skörd. Till skillnad från pepparmynta innehåller den ingen mentol. Den kan ha en höjd upp till 60 centimeter. Krusmynta blommar under juni till augusti, och pepparmynta blommar mellan juli till augusti.

## Klimatzon

Krusmynta och pepparmynta övervintrar i regel väl i zon I -V.

## Jordmån

Båda myntasorterna trivs bäst i näringsrik, kalkhaltig och lucker jord.

## Plantering/sådd

Krusmynta bör ej frösås, utan plantor måste anskaffas. Sår man pepparmynta med frö måste man vid plantering göra ett urval och välja ut de mörkaste plantorna, eftersom myntasorterna korsar sig väldigt lätt och vilt. Äkta pepparmynta förökas vegetativt. De tål halvskugga.

## Skötsel/gödsling

Myntor sprider sig starkt i sidled. Helst bör de hägnas in (rötterna alltså). De är lätta att dela och omplantering sker med fördel på våren. Gödslas med kompostjord.

## Skörd

Blad och skottspetsar kan skördas oavbrutet. Aromen är mest utvecklad strax innan blomknopparna slagit ut och då är det lämpligt att skörda myntan för torkning. När de har torkat ska de förvaras lufttätt.

## Användning

### Krusmynta

De blommande stjälkarna eller bladen enbart används medicinskt. Deras innehåll består av en eterisk olja med carvon som huvudkomponent. Garvämnerna och bitterämnerna ingår också. Dessa ämnen ger krusmynta magstärkande, väderdrivande, galldrivande, kramplösande och lätt sammandragande verkan. Den används färsk eller torkad som infusion för att stärka aptiten, behandla digestiva och gallblåsstörningar, väderspänning, diarré och bukkramper. Den eteriska olja som erhålles genom destillation av färska blad och stjälkar är också medicinskt värdefull. Stora doser av krusmynta kan orsaka kräkningar.

## Pepparmynta

Idag odlas pepparmynta för både farmaceutiska och kulinariska ändamål. Bladen används medicinskt men de måste vara fria från myntarost. De innehåller en eterisk olja, pepparmyntaolja med mentol som huvudbeståndsdel (upp till 50%), 5-10 procent estrad, främst mentylacetat och mentor (15-30%) samt garvsyra och bitterämnen. Dessa ger pepparmynta magstärkande, gas- och galldrivande. Milt kramplösande, slemlösande, antiseptisk och lokalt bedövande verkan. Den används i patentmediciner och i infusioner för att stimulera aptiten, häva infektioner i andningsorganen, vid digestiva och gallblåsstörningar, diarré, väderspänning och magknip. På grund av mentolinnehållet sätts pepparmynta till aromatiska vatten, droppar och sprit till liniment och som smärtstillande medel vid vrickningar och huvudvärk. Den eteriska olja som fås genom ångdestillation av färsk och delvis torkad drog används för smaksättning av tandkrämer och munvatten, farmaceutiska preparat, likörer och konfekt. De färska bladen ger ett uppfriskande te, men även torkade blad används till te.

## Källor

Tidens stora bok om läkeväxter 1986

Läkeväxter förr och nu, Forum 1991

Bonniers stora bok om trädgård 1995

Denna artikel kommer från FOBO:s handbok (1980) och skrevs av Wilhelm Raattamaa. Du kan läsa originalversionen [här](#).