

Munt

Munt (*Mentha*) is een geslacht van meerjarige planten uit de Lipbloemenfamilie. 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 Kruizemunt. In de supermarkt of bij de groenteboer wordt meestal Kruizemunt verkocht.

Volgens een oud Grieks godenverhaal is de pepermuntplant ontstaan door een ruzie tussen twee vrouwen: Hades, de Griekse god van de onderwereld, werd verliefd op een mooi meisje dat *Mentha* heette. Hierdoor maakte de vrouw van Hades hevig ruzie met *Mentha*. Hades probeerde de ruzie te sussen, maar dit lukte niet. Toen heeft hij besloten het meisje *Mentha* te veranderen in een mooi plantje, die de naam kreeg van het meisje.

Munt is in de geschiedenis erg gewaardeerd en de waarde ervan blijkt onder andere uit verwijzingen in de bijbel, waarin de Farizeeën tienden inden van munt, dille en komijn. De joden legden het op de synagoge vloer en dit gebruik werd eeuwen later in Italiaanse kerken overgenomen, waar het kruid *Erba Santa Maria* wordt genoemd.

Munt als symbool van gastvrijheid wordt door de Romeinse dichter Ovidius beschreven. Hij vertelt over twee boeren, *Baucis* en *Philemon*, die hun dienblad met munt insmeerden voordat ze de gasten bedienden.

De Romeinen brachten ook hun wijnen en sauzen met munt op smaak. Toen echter vrouwen die wijn dronken met de dood bedreigd werden, camoufleerden stiekeme wijn drinksters hun adem door op een mengsel van munt en honing te kauwen. In Japan werd de verfrissende, heilzame geur van munt zo hoog geprezen dat de Japanners reukballen met muntbladeren droegen.

Veel muntsoorten werden in de negende eeuw in Europa ingevoerd. Een monnik uit die tijd schreef dat er zo veel soorten waren dat hij nog liever de vonkjes uit de vuurhaard van de *Vulcanus* zou willen tellen. Met meer dan zeshonderd soorten en bastaardvormen, kan men een goede plant beter met de neus dan afgaande op de naam kiezen.



Watermunt in bloei

Watermunt (*Mentha aquatica*) is een vaste plant en komt voor in Europa, Noord-Amerika, Azië, Afrika, Australië en Nieuw-Zeeland. De plant groeit vooral langs en in het water en in natte weilanden en bloeit van juni tot eind oktober. De roodachtig lila bloemen worden door insecten zoals bijen en hommels bestoven. De kelkbuis is 4 tot 5 mm lang en heeft lancetvormige tanden. De bolvormige bloeiwijze bestaat uit 1 tot 2 schijnkransen

De stengels zijn 30 tot 90 cm lang en hebben gesteelde, eivormige tot langwerpige, gezaagde tot gekartelde bladeren. De bladeren ruiken sterk naar pepermunt. De plant heeft zowel bovengrondse als ondergrondse uitlopers.

De Watermunt is één van de voorouders van de geteelde Pepermunt (*Mentha piperita*). De oude Egyptenaren en Grieken gaven hun doden soms een bosje watermunt mee in het graf. Vroeger werd de plant toegevoegd als smaakmaker aan thee.



Als je met je vinger over de blaadjes wrijft, komt de heerlijke muntgeur vrij. Oogsten door te snijden, niet trekken, want dan neem je te veel wortels mee, waardoor er volgend jaar minder zal groeien. Munt is zowel vers als gedroogd goed te gebruiken. Drogen: bossen watermunt op een donkere, koele, geventileerde plek hangen. Luchtdicht, droog en donker bewaren.

Recept met watermunt: munttapanade (heerlijk bij lamsvlees)

- * 3 handen vol munt (
- * 1 handvol in stukjes gehakt (oud) brood
- * scheut olijfolie
- * peper en zout
- * mosterd
- * rode-wijnazijn

Hak de munt fijn en roer het door het brood. Roer er zoveel olijfolie door tot het geheel smeug is. Breng op smaak met peper en zout, mosterd en azijn. De saus komt beter op smaak als die een tijdje staat. Munttapanade is lekker op toast bij de borrel of bij gebraden (lams)vlees.

Over munt (watermunt of poleimunt) zegt Hildegard van Bingen: "Bij degene die vaak rauwe (water- of polei-)muntblaadjes eet met zout, en dit kruid als enig kruid (niets anders erbij) toevoegt aan vleesgerechten, verwarmt munt maag en darm. Munt reinigt en geneest maag en darm". In het Hildegard van Bingen Kookboek staat verder: Munt helpt bij oprispingen en volle maag en maakt de ogen klaar.

In het assortiment van Speltwinkel.nl vindt u twee muntsoorten:

Poleimuntpoeder per 100 gram (J253)

Watermunt gesneden per 50 gram (J226)

Bronnen:

Hildegard van Bingen Kookboek

Wikipedia.nl

www.michielbussink.nl