



*Mange haveejere vil ikke have mynte i haven på grund af besværet med at holde den i ave. Det er synd. For hvad betyder det for eksempel, at mynten løber ud i græsplænen? Det dufter så dejligt, når græsset – og dermed mynten – slås.*



## Find din egen myntemelodi

TEKST: **NIELSEN OG NIELSEN**, KRYDDERURTEGARTNERE  
FOTOGRAFIER: **VERONICA BAY**



▲ *Thaimynte*

Mynter er flerårige stauder fra læbeblomstfamilien. De kan vokse i al slags jord, i skygge og fuld sol, og kræver ikke vanding i tørre perioder (kun i de første uger efter nyplantning). De vokser dog generelt bedst på solfyldte steder, som i løbet af dagen også ligger i halvskygge. Planterne stiller ikke særlige krav til gødning, men i velgødet jord bliver de som andre planter større og har en længere blomstrings-tid. Mangler mynte gødning, kan den få rust, der viser sig som små, runde, rødbrune pletter på stængelen og på undersiden af bladene. Planten klippes i sådanne tilfælde helt ned til jordoverfladen og kan herefter komme igen.

### Mynter skal plejes

Mynter er kendte for at brede sig uhæmmet. Det gør de også i haver, hvor de ikke plejes. Der skal nemlig holdes øje med dem. Hvis man gør det, er mynte nem. De lange udløbere ligger lige under jordoverfladen og kan trækkes/trevles op. Udløberne kan også hakkes over og bør derefter fjernes helt, da de ellers vil vokse videre.

Et gængs råd er at lade mynten vokse i nedgravede, lukkede beholdere, så den ikke kan brede sig. Det er en mulighed, men her skal man være opmærksom på, at planten årligt skal udtyndes for at kunne blive ved med at være smuk og blomstrende. Det gør man ved at grave planten op og dele den i to eller tre dele. Hvis man fortsat kun vil have én mynteplante, forærer man resten væk, men har man plads nok, er det dejligt at lade mynten brede sig. Men den vil alligevel kravle ud over kanten på beholderen, for den er altid på jagt efter ny jord. Grokraften ligger ude i udløberne og ikke inde i det gamle midtersted, der er træt. Derfor er det ikke nok at tilføje ny jord. Det er dens natur at forny sig på denne måde. Står mynterne i urtehaven, for eksempel i rækker eller klynger, skal der skiftes voksested hvert 3–4 år, da planten rykker sig fra det oprindelige voksested og efterlader en nøgen plet. Man kan selvfølgelig også lade planten flytte sig selv.

Vær opmærksom på, at mynte ikke egner sig til formering ved såning, selvom der sælges myntefrø i butikkerne. Sådanne frø udvikler planter, der næsten



## Mynte i maden

Kommer man kun lidt mynte i maden, giver den blot et dejligt frisk strejf til de øvrige ingredienser. Kommer man meget mynte i maden, får man en herlig mynteoplevelse og skal tænke på, hvilke ingredienser man blander den med. Kombinerer man mynte med andre krydderurter, kan mynten fremhæve de andre krydderurters smag. F.eks. vil en lille myntekvist gøre smagen af dild, estragon eller kørvel endnu tydeligere. Det gælder om at prøve sig frem og finde sin egen myntemelodi.

**Myntete:** Pebermynte er nok mest brugt, men de allerfleste mynter kan bruges – det er en smagsag.

**Traditionel engelsk »mint sauce« til lammesteg** (engelsk grøn mynte eller en anden af de grønne mynter – f.eks. 'Hemingway', 'Kentucky Spearmint' eller thailandsk mynte).

Se opskrifter på [www.mynter.dk](http://www.mynter.dk).

Orangemynte hakket i **fiskefri-kadeller** (de kommer til at smage som på en stjerneverand).

En myntekvist, helst fra en *Mentha spicata*, i **kogevandet til fjordrejer** i stedet for eller sammen med dild.

**Myntesalt:** Lad myntekviste fra en *Mentha x piperita*, trække i groft salt til de bliver brune og tørre at se på. Brug saltet i pasta-sauce, simreretter, til fisk m.v.

**Tzatziki** med hakket agurk, hvidløg og masser af mynte (*Mentha x piperita*).

**En hurtig dessert:** God flødeis rørt med hakket mørk chokolade og myntegelé af *Mentha x piperita*.

**Appelsinmarmelade** med mynte (*Mentha x piperita*).

**Sommerbowl** med myntesnaps, pæreceder og friske blade af *Mentha spicata*.

◀◀ Denne mynte har Nielsen & Nielsen oprindeligt fået som en uspecificeret aflægger fra Rwanda. Da de mødte Nikolaj Kirk, syntes de, at han lignede mynten så meget, at de gav den navnet Nikolaj-mynte. Begge har fuld power på og ingen skarpe kanter.

◀◀ Hemingway-mynte

◀ Kruget pebermynte

ikke har nogen smag og duft. I stedet bør mynte formeres, ved at lange jordstængler klippes af og sættes i jord. En myntekvist kan også sættes i vand og derefter i jord, når den har slået rødder, hvad den villigt gør.

### Anvendelse gennem tiderne

Mynte har været kendt og brugt over det meste af verden i mange tusind år. Man har for eksempel fundet mynte i ægyptiske gravfund fra 1.000 år før vores tidsregning, og den græske mytologi er spækket med referencer til mynte og andre aromatiske planter. Det var romerne, der førte mynte med sig til England. Lige siden har englænderne værdsat, formeret og forædlet planten.

Middelalderens munke varetog meget af den medicinske behandling i Danmark og indførte en del planter fra middelhavslandene. Der var mynte i alle de middelalderlige klosterhaver, og herfra har de siden bredt sig til landbohaverne og indgået i den almindelige husholdning.

Mynte var fra 1800-tallet en almindeligt dyrket krydderurt, der hørte til blandt bondehavens duftplanter. Mynte anvendtes i den daglige te i mange jyske fattigfolks hjem, men blev navnlig drukket i Slesvig og Sønderjylland til aftensmaden eller om søndagen. I høsttiden gik fattiggårdenes gamle koner rundt og samlede vild mynte, der blev tørret og gemt til krydderte til morgen- og aftensmaden. Man anvendte desuden mynteblade og unge skud til brændevinsudtræk og til fremstilling af bitter og likør.

Bønderne skurede bordene med forfriskende mynte, når der ventedes gæster. Mynte blev lagt mellem kisteklæderne mod møl. Om foråret var det almindeligt at hænge mynte op mod fluer og myg, og den blev brugt i sengehalmen for at fordrive lopper.

Helt op til midten af 1800-tallet var det almindeligt, at kvinderne havde en lille håndbuket med i kirke sammen med salmebogen og lommetørklædet for at dufte godt og for at holde ildelugten fra omgivelserne på afstand. Den mest yndede urt var mynten, men også andre urter med antiseptiske egenskaber blev anvendt.



**1. RÆKKE:** Orangemynte, basilikummynte, 'Dionysos', eau de cologne-mynte og honningmynte.

**2. RÆKKE:** Hillary's Sweet Lemon, multimynte og stærk, rød pebermynte.

**3. RÆKKE:** Æblemynte, Achmed-mynte og Bowles' mynte.

## Få styr på mynterne

»Den, som kan nævne alle myntens arter og navne, kan ligeså godt fortælle, hvor mange fisk, der svømmer i Det Røde Hav, eller hvor mange gnister Etna udspyr under et udbrud.«

Munken Wilafriid af Strabo, år 875, fra digtet »Hortulus«

### Vildtvoksende danske mynter

I Danmark vokser mynte vildt som agermynte, *Mentha arvensis*, og vandmynte, *Mentha aquatica*. Der kan også findes andre myntearter på udyrkede jorder, f.eks. grøn mynte, *Mentha spicata*, der er forvildet fra tidligere dyrkning. Agermynte er almindelig i den sydlige del af Norden og spredt mod nord til polarcirklen. I Danmark er den i tilbagegang. Agermynte vokser på enge, langs vandløb og grøfter. Krydsninger mellem agermynte og vandmynte er hyppige, hvor arterne vokser sammen.

#### Agermynte, *Mentha arvensis*

Ca. 30 cm høj med lysegrønne blade.  
Anvendelse: Te

#### Pebermynte, *Mentha × piperita*

Den klassiske pebermynte er i dag en af de almindeligste mynter. Dens stængel er ofte mørk rødlig, blomsterne lyslilla, og den er ret høj af vækst. Bladene er glatte og mørkegrønne. Planten afgiver en markant mentolduft. Hovedindholdsstoffet er da også mentol. Den bruges af den grund i medicin-, parfume- og tobaksindustrien.

#### Multimynte

Ca. 40 cm høj. Skulle være resistent over for mynterust.  
Anvendelse: Te, kødretter og marinader.

#### Hvid pebermynte

Ca. 60 cm høj med lysegrønne blade.  
Anvendelse: Allround mynte med kun en smule mentol.

#### Kruset pebermynte

Ca. 80 cm høj med stærkt krusede blade.  
Anvendelse: Te og marinader.

#### Stærk, rød pebermynte

Ca. 60 cm høj med mørke, spidse blade.  
Anvendelse: Te og alle retter, hvor man vil have en kraftig myntesmag.

### Grøn mynte, *Mentha spicata*

Spica betyder aks på latin, og grøn mynte har da også smalle og spidse blade. Planten er ofte lavere og mere lys grøn i løvet end pebermynten og kan have lyslilla, hvide eller rødlige blomster. Grøn mynte indeholder ikke mentol i modsætning til pebermynten. Hovedindholdsstoffet er carvone, og denne mynte dufter blidt og »grønt«, uden at man får det sus i næsen, som mentolet giver.

### Honningmynte

Ca. 60 cm høj med let krusede blade.  
Anvendelse: Te

### Krusemynte

Ca. 40 cm høj med lysegrønt, kruset løv.  
Anvendelse: Te

### Marokkansk mynte

Ca. 50 cm høj med spidse, grønne blade.  
Anvendelse: Te og lammekød.

### Borte med blæsten-mynte/ Kentucky Spearmint

Ca. 40 cm høj med lysegrønne blade.  
Anvendelse: Drinks og te.

### Grøn mynte/ engelsk grøn mynte

Ca. 40 cm høj med let krusede blade.  
Anvendelse: Mintsauce og lammesteg.

### Vietnamesisk mynte

Ca. 50 cm høj med lysegrønne blade.  
Anvendelse: Salater

### Rundbladet mynte/sød frugtmynte,

*Mentha suaveolens*

Suavis betyder sød/liflig/behagelig på latin. Frugtmynterne har alle en frisk, frugtagtig duft, som minder om dufte fra ananas, melon, æble, figen o.s.v. Disse mynter er lave, af og til krybende, og har runde blade, der kan være hvidbrogede.

### Ananasmynte

Ca. 30 cm høj med hvidbrogede blade.  
Anvendelse: Desserter og drinks.

### Polejmynte, *Mentha pulegium*

Det er denne mynte, de gamle romere navngav pulegium for dens egenskab til at holde fluer væk. Pulex betyder flue på latin. Den er ikke god at spise, da den er alt for bitter og skarp i smagen og desuden indeholder det giftige stof pulegon. Polejmynten er lille i forhold til de fleste mynter og er i det hele taget forskellig fra dem. Den sender ikke udløbere ud, så formering må ske ved deling af rodklumpen, hvilket på vores breddegrader er bedst om foråret. Planten tåler ikke frost og må vinterdækkes omhyggeligt.

### Polejmynte

Krybende vækst med små, spidse blade ikke-frosttålende.  
Anvendelse: Ikke-spiselig.  
Mod hunde- og kattelopper.

### Citrusmynte,

*Mentha x piperita nothosubsp. citrata*

I denne gruppe findes f.eks. citronmynte, eau de cologne-mynte og orangemynte, hvor den friske mynteduft blander sig med duften af orangeskal til noget helt særligt. Citrusmynterne udvikler først deres fulde aroma i sol. De halvhøje, buskede planter har runde, mørkegrønne blade og purpurfarvede, runde blomsterhoveder. De gør sig vældig godt i buketter og er meget holdbare.

### Orangemynte

Ca. 40 cm høj med blanke mørke blade.  
Anvendelse: Te, fiskefrikadeller og duftbuketter.

### Eau de cologne-mynte

Ca. 40 cm høj med mørkgrønne, runde blade.  
Anvendelse: Buketter og duftposer til karbad.

### Altmuligkassen

Der findes en broget mangfoldighed af mynter, der har krydset sig selv eller er fremkommet ved menneskers hjælp.

### Bowles' mynte, *Mentha x villosa*

Ca. 100 cm høj med grågrønne, lodne blade.  
Anvendelse: Desserter og te.

### Hillary's Sweet Lemon,

*Mentha suaveolens x Mentha piperita*

Ca. 50 cm høj med spidse, grønne blade.  
Anvendelse: Drinks, te, desserter, marinader og fisk.

### Græsk mynte 'Dionysos', *Mentha sp.*

Ca. 60 cm høj med grå-grønne, lodne blade.  
Anvendelse: Duftplanter

### Hemingway-mynte, *Mentha sp.*

Ca. 40 cm høj med lysegrønne blade.  
Anvendelse: Drinks og te.

### Ingefærmynte, *Mentha sp.*

Ca. 30 cm høj med små grønne blade.  
Anvendelse: Smager godt i varm kaffe.

### Thailandsk mynte, *Mentha sp.*

Ca. 80 cm høj med let krusede blade.  
Anvendelse: Wokretter

### Basilikummynte, *Mentha sp.*

Ca. 50 cm høj med blanke, grønne blade.  
Anvendelse: Salater og pesto.

▼ En samling af mynter. Læg mærke til forskelligheden i bladenes grønne farver og i deres form.

