

Mięta — karta uprawy, ograniczania i zbioru

Mentha spp. · jasnotowate, bylina rozłogowa · Aura Natury, au.poznan.pl

Która mięta

Mięta pieprzowa	Mentha × piperita — mieszaniec, najczęściej uprawiana, wyraźnie mentolowa.
Mięta zielona	Mentha spicata — łagodniejsza, kuchnia bliskowschodnia i napoje.
Odmiany aromatyzowane	O zapachu czekoladowym, cytrynowym itp. — dla smaku i zapachu.

Uprawa i ograniczanie rozłogów

- Półcień i gleba wilgotna, żyzna — odwrotnie niż zioła śródziemnomorskie.
- Sadź w donicy wkopanej w grunt albo w pojemniku bez dna — rozłogi błyskawicznie opanowują rabatę.
- Dziel kępę co kilka lat, bo roślina traci wigor.
- Uprawa w doniczce: przewiewne stanowisko, regularne podlewanie, susz na bieżąco.

Mięta czy melisa

Test węchowy: roztarty liść mięty pachnie **mentolowo** i chłodzi; melisy — **cytrynowo**.

Zbiór i suszenie

- Zbieraj liście przed kwitnieniem, gdy aromat jest najsilniejszy.
- Susz szybko, w cieniu i przewiewie — mentol ulatnia się z olejkiem.
- Przechowuj w szczelnym, ciemnym pojemniku.

Kuchnia

- Napary i herbaty, desery, kuchnia bliskowschodnia, napoje i lemoniady.
- Świeże liście dodawaj na końcu, by nie utracić aromatu.