

Kruiden V: munt

Inleiding

Van de munt zijn vele variëteiten voorhanden. Kruizemunt - *Mentha spicata* var. *crispa* met 'gekreukeld' blad, of groene munt – *Mentha spicata* en pepermint - *Mentha x piperita*, die menthol bevat. Dan is er ook nog de muntsoort Polei - *Mentha pulegium*, die rond 1600 veelvuldig werd gebruikt als zogenaamde 'tredplant'. Als men namelijk over deze zodenvormende 15 cm hoge plant loopt, komen heerlijke muntgeuren los. Lage muntvariëteiten met bont blad doen het goed in 'hanging baskets'. Watermunt - *Mentha aquatica* daarentegen staat graag met zijn voeten in het water en groeit dus goed in de vijver. De *Mentha longifolia* is een muntsoort die met zijn roze aren prachtig tot zijn recht komt in een roze tot blauwe border. Kortom er zijn vele soorten. Voor huis- tuin- en keukengebruik worden voornamelijk de *Mentha x piperita* en de *Mentha spicata* gekweekt. Maar, zoals gezegd, er zijn er meer, dus als er ruimte in de tuin is, kan er flink geëxperimenteerd worden. Duizenden jaren geleden maakten de Egyptenaren ook al gebruik van de munt vanwege de antiseptische werking en fijne smaak, die toen ook al gewaardeerd werd. De munt is een vaste, gemakkelijk te telen plant, met een gemiddelde hoogte van ongeveer 50 cm. De plant maakt ondergrondse uitlopers, die meestal wat in toom moeten worden gehouden.

In de traditionele Nederlandse keuken wordt het munttakje niet al te veel gebruikt, hoewel je op een mooi dessert wel eens een takje tegenkomt. Vreemd op zich, want iedereen in Nederland kent toch de geur en smaak van munt. Denk aan kauwgum, tandpasta, mondwaters en snoepgoed. Hiervoor wordt de pepermint gebruikt, vanwege het hoge gehalte aan menthol. Wie wel veelvuldig gebruikmaken van munt zijn onze Marokkaanse en Turkse medelanders. Zij gebruiken deze kruiden in hun keuken. Hun tuinen kun je altijd herkennen aan de standaardvakken gevuld met munt (voor de thee!) en koriander. Het is de frisse, uitgesproken smaak en geur van de munt, die in bepaalde gerechten -zoete en pittige- zo prima tot zijn recht komt. De blaadjes van de munt geven nét even dat extra smaakje aan een drank of spijs om het tot iets speciaals te maken. Er zijn zelfs likeursoorten waar munt in wordt verwerkt. In theemelanges word vaak munt toegevoegd voor de frisse smaak en in diverse soorten kruidenthee wordt de munt soms toegevoegd voor de stimulerende werking.

Van de munt gebruiken wij alleen de blaadjes; het kruid is zowel vers als gedroogd goed te gebruiken. Munt zal, vanwege de aanwezige etherische olie, in gedroogde vorm de smaak niet verliezen. Het aanleggen van een gedroogde wintervoorraad behoort dus beslist tot de mogelijkheden. Aan het eind van de zomer snijdt u hiertoe enkele takken van de plant om te laten drogen. Dit kunt u niet met alle kruiden doen. Veel kruiden, zoals bijvoorbeeld de peterselie, verliezen hun smaak als zij gedroogd worden. In de kruidengeneeskunde wordt de kruizemunt gebruikt tegen darmkrampen en om de spijsvertering te stimuleren. Misschien is het wel daarom dat er bij de uitgang van vele restaurants een schaal met zachte pepermintjes staat: voor de spijsvertering én de frisse smaak! Dan vervolgens thuis de tanden poetsen... en wéér die pepermuntsmak.

Teelt

In het vroege voorjaar kunt u munt zaaien. Zaai in potjes of in een zaai bak en plant de jonge muntplantjes uit in de volle grond zodra ze groot genoeg zijn. Zet de zaailingen uit op 30 bij 30 cm in een zonnig plantvak. De grond mag enigszins vochtig zijn. De jonge planten zullen goed gedijen als er direct wat organische mest en compost gegeven wordt. Laat de grond de eerste tijd niet uitdrogen en geef regelmatig water. De muntplantjes zullen gedurende de zomer krachtig uitgroeien. In juli en augustus kunt u er de eerste takken van snijden. Oogst, zeker in het eerste jaar, niet te veel in één keer, anders lijdt de plant hier te veel onder en kan deze zich niet meer goed herstellen. Bij een oudere plant kunt u al vanaf juni oogsten. Dit kan ten laatste tot en met september. Beslist niet later, want anders komt de plant niet meer terug en moet er weer opnieuw gezaaid worden en begint alles weer van voren af aan. Zet ook eens jonge zaailingen in een mooie grote stenen pot. Deze kunt u in de winterperiode bij of in het huis zetten om het plukseizoen nog een beetje te verlengen.

De wortels van de muntplant woekeren enigszins en moeten wel in toom worden gehouden. Dit kunt u doen door de munt te planten in een emmer of oude metselkuip zonder bodem en deze in te graven. Zo blijft de plant een beetje 'binnen de perken' (dezelfde methode kunt u ook heel goed toepassen bij bamboeplanten!).

In het najaar kunt u een aantal wortelstokken rooien om die vervolgens in de periode oktober-november op te potten en warmer weg te zetten. De plant zal dan vroeg uitlopen en voor verse blaadjes zorgen rondom de kerst. Mocht u dan van plan zijn om een Engels kerstdiner te bereiden, dan is er in ieder geval verse munt voor de *mintsauce*.

Vermeerderen

Alle muntsoorten kunt u vermeerderen door te zaaien of door een deel van de wortels te rooien en deze elders weer uit te planten. Wortelstokken maakt de plant genoeg, want de munt is, als hij het naar z'n zin heeft en de kans krijgt, een echte woekeraar. Vandaar de aanbeveling om de planten in een emmer of kuip zonder bodem in te graven.

Hoe meer munt u aanplant, hoe meer heerlijk geurende takken u kunt snijden!

Als de munt gaat bloeien verschijnen er roze pluizige aartjes, die het ook goed doen in een zelf geplukt tuinboeket. Als het u alleen om de smaak en niet om de leuke bloeiaartjes gaat, zorg er dan voor dat de blaadjes geoogst worden voordat de bloemvorming plaatsvindt; bloemvorming gaat altijd ten koste van de smaak van het kruid. Bijen houden van muntbloemen, dus laat in ieder geval een paar bloeiende takken staan om deze nuttige beestjes te plezieren.

Ziekten en plagen

Munt is een sterke plant, die niet veel te verduren heeft van ziekten en/of plagen. Het enige waar munt last van kan hebben is te weinig zon en soms 'roest'. Munt moet, net als alle andere kruiden, in de volle zon. U geeft roest zo min mogelijk kans door te zorgen voor een zonnige plek en voldoende voeding. Als er toch roest optreedt, rooi dan in het vroege voorjaar of late najaar enkele wortelstokken en plant deze op een andere zonnige plek in de tuin uit. Geef de plant een flinke schep compost mee. Zo kan deze nieuwe muntplant weer uitgroeien tot een krachtige en gezonde plant waarvan volop geoogst kan worden. De munt helpt zelf ook actief mee tegen het weren van schadelijke insecten (o.a. luizen) en ziekten bij andere planten. Bij grote luizenplagen kan het uitplanten van enkele muntplanten soelaas bieden. Zet ook eens wat munt in de buurt van de boerenkool. Witte vlieg houdt niet zo van munt en ook andere schadelijke insecten blijven weg. Trouwens alle kruiden, waaronder dus ook de munt, hebben in het algemeen een gunstige invloed op vele planten. Over plagen gesproken: mieren rondom het huis worden vaak ervaren als een ware plaag omdat het straatwerk danig heeft te lijden onder de graaflust van deze nuttige diertjes. Probeer eens wat takjes kruisemunt in de gangen te steken, wellicht vertrekken de mieren dan naar elders...

Recepten

Zorg tijdens het seizoen voor voldoende bosjes munttakjes om te drogen. Laat zon en wind hun werk doen en doe de bosjes, als ze goed droog zijn, in een luchtdichte pot of bus en zet deze donker weg. Bewaar ook een paar mooie 'verse' blaadjes door ze in een kunststof diepvriesdoosje in te vriezen. Mooi om te gebruiken als garnering bij een dessert. Het simpelste theerecept van allemaal: neem een paar takjes gedroogde munt en giet er kokend water op, even laten trekken, schijfje citroen en wat honing erbij en het genieten kan beginnen. De eenvoudigste en goedkoopste kop eerlijke thee die je kunt voorstellen. Turken zetten altijd thee op deze manier, alhoewel er dan ook nog veel suiker aan te pas komt.

Vers of ingevroren blad smaakt trouwens ook uitstekend bij alle gekookte jonge peulvruchten, en dito worteltjes.

Verse erwten met munt

Smoor wat verse jonge erwten in een flinke klont roomboter totdat ze gaar zijn. Strooi er een klein beetje bloem overheen en roer er vervolgens een kopje room of crème fraîche doorheen. Pas op voor klontjes. Een hand fijngesneden muntblaadjes toevoegen en vervolgens deze smakelijke 'erwtensaus' goed doorroeren en opwarmen. Breng op smaak met peper en zout. Smaakt heerlijk bij groene tagliatelle of bij geurige rijst.

Bladerdeeg met spinazie en munt

Verwarm de oven goed voor. Meng 200 gram gekookte en fijngehakte spinazie met wat fijngehakte muntblaadjes, twee eieren, een in blokjes gesneden plak feta, peper en zout. Ontdooi een aantal vellen bladerdeeg. Schep op ieder vel bladerdeeg een hoopje van het spinazie- muntmengsel. Vouw de punten naar elkaar toe en plak deze met wat water vast. Bestrijk het pakketje met een beetje water en bak de pakketjes af in een hete oven.



Tekst: Nelleke van der Boom