

EUGENIUSZ KOŚMICKI

Akademia Rolnicza im. A. Cieszkowskiego w Poznaniu

MIĘTA ZNANA I MNIEJ ZNANA – MOŻLIWOŚCI JEJ UPRAWY I WYKORZYSTANIA

1. Wprowadzenie

Herbata z mięty jest powszechnie znana nie tylko w Polsce, ale prawie na całym świecie. Rano herbata miętowa pobudza organizm do działania i gasi pragnienie, natomiast wieczorem uspokaja żołądek i pomaga w trawieniu. Latem zimna herbata miętowa odświeża, a zimą ogrzewa. Wszystko to znali już nasi przodkowie, którzy uważali miętę za cenną roślinę leczniczą. Co więcej, uprawiać miętę nie jest wcale trudno, gdyż może być uprawiana ona nawet na balkonach i tarasach. Kto zapozna się z różnymi odmianami czy gatunkami mięty, ten szybko staje się zwolennikiem jej smaku i zapachu. Obok najbardziej chyba znanej mięty pieprzowej znany jest szeroko zakres łatwych do uprawy odmian mięty z delikatnym zapachem i smakiem, które mogą być wszechstronnie wykorzystane. Aby to ułatwić Brigitte Kleinod i Friedhelm Strickler opracowali książkę „Mięta. Świeża – aromatyczna – zdrowa”, która została opublikowana w znanym niemieckim wydawnictwie Ulmer Verlag¹.

Autorzy tej książki są uznanymi specjalistami w zakresie uprawy i stosowania mięty. B. Kleinod jest biologiem i autorką książek botaniczno – ogrodniczych, a F. Strickler jest właścicielem ogrodnictwa stosującego metody ekologiczne (organiczno – biologiczne). Jest charakterystyczne, że w Niemczech, Szwajcarii, czy w Wielkiej Brytanii istnieją już ogrodnictwa wyspecjalizowane w zakresie uprawy mięty². Głównym celem omawianej książki jest zapoznanie czytelników z bogac-

¹ Brigitte Kleinod, Friedhelm Strickler, *Minze. Frisch – aromatisch – gesund*, Stuttgart (Hohenheim) 2006, Verlag Eugen Ulmer, ss. 64, ISBN 10:3-8001-4909-5.

² Do najważniejszych zaliczamy tutaj: Herb's (Oldenburg); Kräuter – und Wildpflanzengärtnerei Strickler (Alzey – Heimersheim); Staudengärtnerei Dieter Gaissmayer (Illertissen), czy Weinland Stauden (H. Frei Wildenbuch).

twem uprawianych gatunków i odmian mięty, odpowiednim kształtowaniem rabat miętowych (słoneczna rabata herbaciana, pobudzająca zmysły rabata aromatyczna, dekoracyjna rabata bylinowa, łatwa do uprawy rabata cienista), wszechstronnym wykorzystaniem mięty w kuchni i dla zachowania zdrowia, a także zapoznanie się z jej uprawą, rozmnażaniem czy suszeniem. W omawianej książce możemy wyróżnić cztery podstawowe części: „Wielostronne zioło”; „Dozwolona do uprawy: mięta”; „Piękne rabaty z miętą”; „Mięta – świeżość w kuchni”. W pierwszej części książki autorzy wskazują, że obok powszechnie znanej mięty pieprzowej uprawianych jest wiele innych botanicznych gatunków i odmian mięty, często o niepowtarzalnym zapachu i smaku. Co więcej, wiele z nich wykorzystywanych jest od czasów Starożytności jako cenne źródło lekarstw, herbaty i substancji aromatycznych. Obecnie powszechnie znana mięta pieprzowa (*Mentha x piperata*) znana jest dopiero od 1696 roku. Szczególnie uchodzi mięta jako cenne źródło olejków eterycznych (mentol, menton, mentofuran, karwon, pulegon, limonen i innych), garbników czy flawonoidów. W wyniku wszechstronnego działania mentolu mięta wykorzystywana jest – zwłaszcza mięta pieprzowa – do wytwarzania olejku miętowego, który pomaga przy stanach zapalnych w jamie ustnej, w dolegliwościach związanych z przeziębieniem, a także w chorobach żołądka, jelit i dróg żółciowych. Co więcej, mentol jest wszechstronnie stosowany w wielu artykułach kosmetycznych, paście do zębów czy w gumie do żucia. Natomiast gorzko smakujący olejek miętowy mięty japońskiej (*Mentha arvensis* var. *piperascens*) znany jest jako chiński i japoński olejek leczniczy – stosowany w przypadku bólów głowy, mięśni czy bólów nerwowych. Z książki dowiadujemy się, że mięta wykorzystywana też była jako afrodyzjak („zioło miłości”) w dodatkach do kąpieli, potraw i napojów. Ponadto przypisywano jej pozytywne oddziaływanie na tworzenie się męskiego nasienia, a nawet stosowano przeciwko impotencji.

2. Botaniczne gatunki mięty

Wszystkie gatunki i odmiany mięty należą do rodziny Wargowych (*Labiatae*), podobnie jak inne aromatyczne zioła m.in. tymianek, lawenda, szalwia czy rozmaryn. W przeciwieństwie do wymienionych ziół mięty preferują jednak półcieniste do cienistych i wilgotne stanowiska, bogate w składniki mineralne i posiadające luźne gleby. W takich warunkach tworzą one wiele rozłogów, tak że powstają gęste skupiska roślin. Kwiaty zebrane są w gęsty, walcowaty lub prawie główkowaty niby – kłos posiadając barwę czerwono – fioletową, różową lub białą i pojawiają się począwszy od lipca – sierpnia aż do października. Przyciągają one wiele owadów, zwłaszcza motyli. Cała roślina pachnie bardzo aromatycznie, bardziej lub mniej silnie mentolem i innymi olejkami eterycznymi. Najbardziej znane gatunki mięty to: mięta nadwodna (*Mentha aquatica*), mięta polna (*Mentha arvensis*),

mięta polejowa (*Mentha pulegium*), mięta długolistna (*Mentha longifolia*), mięta okrągłolistna (*Mentha suaveolens*), mięta zielona (*Mentha spicata*), czy wreszcie drobna mięta korsykańska (*Mentha requienii*).

Mięta nadwodna rośnie w gęstych skupiskach na wilgotnych brzegach rowów, strumieni, czy stawów. Jest ona podobnie aromatyczna jak mięta pieprzowa i może być podobnie stosowana. Także mięta polna pachnie silnie, chociaż rośnie raczej na bardziej suchych stanowiskach. Znana jest ona w różnych odmianach na obszarze Azji i stanowi najważniejsze źródło mentolu stosowanego do poprawy smaku i zapachu lekarstw i kosmetyków. Olej jednej z jej odmian znajduje się w handlu jako „japoński olejek miętowy”, a inny bardzo ostry jako „olejek tygrysi”. Mięta polejowa była dawniej stosowana – w szerokim zakresie – w medycynie. Jednakże działa ona w większych ilościach toksycznie. Dlatego nie należy jej mylić z podobnie wyglądającą miętą polną. Nisko rosnąca odmiana mięty polejowej ‘Penny Royal’ może być wykorzystywana jako cenna roślina okrywowa do „wypędzania” wielu szkodników. Mięta długolistna jest bardzo dekoracyjna z powodu długich ozdobnych liści i fioletowych kwiatów. Może być stosowana szeroko w ogrodzie jako roślina ozdobna, a także przyprawa w kuchni. Natomiast mięta okrągłolistna jest „klasyczną” rośliną do przygotowywania herbaty z powodu małej zawartości mentolu. Jej zapach jest słodko aromatyczny i przypomina świeże zielone jabłka. W Anglii określana jest ona powszechnie jako „applemint”. Dobrze rośnie pod drzewami owocowymi i krzewami. Szczególnie atrakcyjną odmianą jest posiadająca białe brzegi liści mięta anasowa (*Mentha suaveolens* ‘Variegata’) z oryginalnym smakiem i zapachem. Mięta zielona, inaczej kłosowa stanowi – jak się na ogół twierdzi – zdziczałe skrzyżowanie mięty długolistnej i mięty okrągłolistnej. Może rosnąć na różnych stanowiskach, zarówno suchych, jak i wilgotnych. Razem z miętą nadwodną należy ona do rodziców mięty pieprzowej. Zielona mięta ma swoisty, ubogi w mentol zapach – stosowana jest powszechnie do aromatyzowania pasty do czyszczenia zębów, czy gumy do żucia. Sławna w Anglii jako „spearmint” znajduje szerokie zastosowanie w kuchni angielskiej i jest bardzo przyjazna dla żołądka (sławny sos miętowy). Odmianą mięty zielonej jest tzw. mięta kędzierzawa (*Mentha spicata* var. *crispa*), która wyrasta stosunkowo nisko. Jest ona powszechnie lubiana jako herbata i przyprawa w kuchni wschodniej. Do bardzo oryginalnych gatunków mięty należy mięta korsykańska, posiadająca drobne listki i wysokość zaledwie kilku centymetrów. Preferuje ona ubogie, ale wilgotne stanowiska. Nie jest całkowicie mrozoodporna w warunkach środkowo europejskich, ale posiada duże walory ozdobne i może być przechowywana zimą w domu.

Należy tutaj podkreślić, że wiele mięt nie można ściśle przyporządkować pod względem gatunkowym, gdyż są one różnymi, często nieznanymi, mieszańcami. Te tzw. wszędobylskie mięty są bardzo różnorodne i nadają się na różne stano-

wiska. Różnią się one znacznie smakiem i zapachem posiadając zastosowanie do poprawy smaku, odświeżania, dodatków do kąpieeli, jako herbaty, przyprawa do drinków i potraw. Wiele mięt przypomina zapachem inne zioła, a niektóre zapach owoców.

Trzeba jednak stwierdzić, że oprócz „prawdziwych” mięt występują inne rośliny, które posiadają podobny zapach i smak; nie są jednak miętami w botanicznym sensie. Do najbardziej znanych takich roślin należą: cytrynowa kocimiętka Fassena (*Nepeta x fassenii* ssp. *citriodora*), kocimiętka zwyczajna (*Nepeta cataria*), czyścica górską (*Calamintha cretica*), czyścica Hadriana (*Calamintha spec.*), kłosowiec koreański (*Agastache rugosa*) oraz chiński krzew korzenny elsholcja Stauntona (*Elsholtzia stauntonii*). Cytrynowa kocimiętka Fassena stanowi ładną roślinę poduszkową pachnącą miętowo i cytrynowo. Nadaje się ona jako roślina przyprawowa i ozdobna. Rośnie dobrze na suchych stanowiskach w słońcu, w ogrodach skalnych, czy na suchych murkach. Podobne właściwości posiada kocimiętka zwyczajna, która posiada szarozielone poduszki. Stanowi ona aromatyczną bylinę przyciągającą koty. Bardzo długo kwitnie czyścica górską występująca na obszarze Grecji. Jest ona uprawiana w ogrodach skalnych, a także wykorzystywana dla celów kulinarnych jako przyprawa. Natomiast czyścica Hadriana stanowi mieszańca nieznanego pochodzenia. Jest ona ceniona jako środek wspomagający leczenie bezsenności, napięcia nerwowego, przy problemach z trawieniem i braku apetytu. We Włoszech jest używana jako ceniona przyprawa do jaj. Nadaje się także jako roślina ozdobna. Kłosowiec koreański posiada bardzo dekoracyjne liliowe kwiaty (kwitnie od lipca do września). Nadaje się ona do parzenia herbaty i jako dodatek do słodkich potraw. Jest to roślina łatwa do uprawy, a przy tym bardzo dekoracyjna rosnąca do 60 – 80 cm wysokości (znana jest odmiana ‘Anisana’ smakująca jak anyż). Także elsholcja Stauntona – znany w Chinach krzew korzenny – nadaje się do wyrobu aromatycznych herbat, a także jako przyprawa do sałatek, warzyw i twarogów. Kwitnie dość późno (VIII – X) i jest magnesem dla owadów. Przydatna jest na rabaty bylinowe i kwitnie wtedy, gdy brakuje już innych kwitnących roślin.

3. Mięty pieprzowe

Mieszańcowa grupa mięty pieprzowej należy do najbardziej znanych i najczęściej stosowanych mięt. Mięta pieprzowa (*Mentha x piperata*) została po raz pierwszy opisana w Anglii (w 1696 przez Raya). Od 1721 znalazła wszechstronne zastosowanie lecznicze. Kwitnie obficie, ale nie tworzy nasion i może być rozmnażana jedynie pod sadzonki i rozłogi. Obok klasycznej odmiany mięty pieprzowej obecnie są znane także odmiany jak mięta turingijska (*Mentha x piperata* var. *piperata* ‘Multimentha’), mięta pomarańczowa (*Mentha x piperata* var. *citrara*),

czy mięta czekoladowa (*Mentha x piperata* var. *piperata* ‘Chocolate Mint’). Klasyfikowana mięta pieprzowa znajduje wszechstronne zastosowanie w przypadku wielu chorób. Z powodu dużej zawartości mentolu, nie jest ona jednak przydatna do długotrwałego używania w przypadku dzieci. Mięta turingijska stanowi odporną bylinę, która rośnie dobrze w półcieniu, a nawet w cieniu. Znajduje wszechstronne zastosowanie jako herbata, do sosów miętowych i jako przyprawa. Mięta pomarańczowa posiada wyraźny zapach owocowy przypominający zapach ananasa lub cytryny. Odmiany tzw. grupy *citrata* posiadają bardzo różny wygląd, a także zapach i smak. Mięta pomarańczowa nadaje się znakomicie na słoneczne stanowiska, a także znosi bardziej suszę. Stosuje się ją jako herbatę, jako składnik odświeżających drinków, przyprawę i dodatek do kąpeli. Charakterystyczny smak i zapach ma mięta czekoladowa. Nadaje się ona znakomicie na obszary półcieniste jako roślina okrywowa. Mięta ta jest bardzo przydatna do słodkich potraw, szczególnie zawierających czekoladę (można dodawać jej liście także do płynnej, ciekłej czekolady albo do kakao).

4. Mięty owocowe, herbaciane i ozdobne

Jako mięty owocowe określane są mięty z charakterystycznym zapachem owocowym i posiadające mało mentolu. W zależności od składników olejków eterycznych pachną one podobnie do różnych owoców, a także do innych ziół (np. bazylii, a nawet lawendy). Do najbardziej znanych mięt owocowych zaliczamy: miętę cytrynową (*Mentha* ‘Hillary’s Sweet Lemon’), miętę figową (*Mentha* ‘Tomentosa’), dużą miętę jabłkową (*Mentha x villosa* ‘Holandia’), czy też miętę truskawkową (*Mentha x spicata* var. *crispa* ‘Strawberry’). Mięta cytrynowa należy – pod względem smaku – do najśłodszych mięt. Nadaje się ona znakomicie do drinków, herbat, a także deserów. Mięta figowa posiada soczysty, słodki smak fig. Znajduje ona wszechstronne zastosowanie do sałatek, sosów czy deserów owocowych. Także herbata z niej jest znakomita. Dużą miętę jabłkową określa się jako „barokową piękność”. Należy ona do największych odmian mięt. Nadaje się dobrze do wszystkich potraw z jabłkami, a także do bukietów. Mięta truskawkowa przydaje się znakomicie do najmniejszych ogrodów i przypomina zapach truskawek. Nie tworzy ona rozłogów i rośnie na różnych stanowiskach. Świeże liście tej mięty podkreślają smak truskawek i potraw je zawierających.

Na uwagę zasługują mięty herbaciane. Są one najczęściej mniej ostre niż mięty pieprzowe i są bardziej zdrowe dla żołądka. Szczególnie latem smakuje dobrze herbata miętowa. Do najbardziej znanych mięt herbacianych należą: mięta zielona (*Mentha spicata*), mięta jabłkowa (*Mentha x rotundifolia*), mięta marokańska (*Mentha spicata* var. *Crispa* ‘Marokko’), mięta gumy do żucia ‘Kentucky’ (*Mentha x cordifolia* ‘Kentucky’). Zielona mięta stanowi sławny składnik sosów angielskich.

skich. Znajduje ona wszechstronne zastosowanie w celach kulinarnych. Podobne zastosowanie posiada także mięta jabłkowa, która jest także bardzo dekoracyjna. Ma ona wszechstronne zastosowanie i nadaje się szczególnie dla dzieci, a także jako przyprawa do potraw owocowych. Mięta marokańska stanowi przysmak w Afryce. Przy tym rośnie dobrze na różnych stanowiskach, nawet dość suchych. Mięta nazywana w USA jako „Kentucky – Spearmint” stanowi doskonałą herbatę na cały rok. Jest ona bardzo zdrowa, gdyż nie posiada mentolu. Może też być stosowana do przyprawiania słodkich potraw.

Wiele odmian mięty posiada wysokie walory dekoracyjne – wiążą się one z piękną sylwetką roślin, kolorowymi liśćmi, a także pięknymi kwiatami. Do najpiękniejszych należy niewątpliwie mięta długolistna ‘Buddleja’ (*Mentha longifolia* ‘Buddleja’), zwana też miętą srebrzystą, gdyż odbija światło Księżycy. Pasuje ona bardzo dobrze do niebiesko kwitnących bylin. Może być także wszechstronnie wykorzystywana w kuchni. Mięta imbirowa (*Mentha x gentilis* ‘Variegata’) – jest to mięta słabo rosnąca z żółto – zielonymi liśćmi i wymaga ochrony na zimę. Posiadająca czerwoną łodygę rapila (*Mentha x smithiana* ‘Rubra’) należy do wyjątkowo pięknych mięt. Rośnie dobrze pod drzewami tworząc piękny dywan. Smakiem i zapachem przypomina miętę nadwodną. Do bardzo dekoracyjnych mięt należy także mięta ananasowa (*Mentha suaveolens* ‘Variegata’) posiadająca białe brzegi liści. Rośnie ona stosunkowo wolno i nadaje się do jasnego cienia. Można ją ogólnie stosować do potraw owocowych.

5. Piękne rabaty miętowe

Niektóre odmiany mięty wymagają ograniczeń np. pojemników lub starych wiader. Większość mięt rośnie dobrze na stanowiskach półcienistych, a niektóre nawet w głębokim cieniu. Mięty są bardzo użyteczne, gdyż przepędzają mrówki i inne owady z ogrodów. Możliwe są bardzo różnorodne kompozycje z miętami i innymi roślinami. Możemy wymienić tutaj: słoneczną rabatę herbacianą, pobudzającą pachnącą rabatę, aromatyczną herbatę ziołową, dekoracyjną rabatę bylinową i łatwą do opieki rabatę cieniistą. Słoneczne rabaty herbaciane obejmują różne odmiany mięt – miętę przyładkową (*M. longifolia* ssp. *capensis*), miętę Kentucky – Spearmint (*M. x cordifolia* ‘Kentucky’) rapilę (*M. smithiana* ‘Rubra’) i miętę ananasową (*M. suaveolens* ‘Variegata’). Na rabacie towarzyszą im inne gatunki roślin aromatycznych mające wszechstronne zastosowanie: szaflwia muszkatołowa (*Salvia sclarea*), nawłóć anyżowa (*Solidago odora*), czerwolistny koper włoski (*Foeniculum vulgare* ‘Rubrum’), kłosowiec koreański (*Aqastache rugosa* ‘Korean Zest’) i elsholcja.

Bardzo ciekawa w ogrodzie jest pobudzająco pachnąca rabata, najlepiej gdy znajduje się ona koło miejsc przeznaczonych do wypoczynku. Nadają się tutaj

szczególnie lekko toksyczne odmiany mięty polejowej (*M. pulegium* ssp. *cervina* i *M. pulegium* 'Nanum'), które przepędzają szkodliwe owady, ale nie należy ich spożywać. Obie odmiany mięty pieprzowej, podobnie jak inne rośliny można natomiast bez przeszkód spożywać (*M. x piperata* var. *officinalis pallescens*, *M. x piperata* var. *piperata* 'Nana'). Do innych roślin zapachowej rabaty można zaliczyć macierzankę (*Thymus longicaulis*), marzankę turyńską (*Asperula taurina*), pysznogłówki (*Monarda menthaefolia*, *M.* – Hybr. 'Squaw'), czy złocięń balsamiczny.

Aromatyczna rabata ziołowa służy szczególnie przyprawianiu potraw. Do najważniejszych mięt zaliczamy tutaj: miętę tajlandzką (*M.* 'Thai Bai Saranae'), miętę pomarańczową (*M. x piperata* var. *citrate* 'Citrate' i *M. x piperata* var. *citrate* 'Bergamott'), czy omówioną już poprzednio miętą czekoladową. Jako inne zioła można tutaj wymienić prawoślaz lekarski (*Althaea officinalis*), bylicę liguryjską (*Artemisia vulgaris* var. *ligusticus*), pieprzycę (*Lepidium latifolium*), czy wreszcie krwiściąg lekarski. W ogrodach nie należy również zapominać o dekoracyjnej rabacie bylinowej, a także łatwej do pielęgnacji rabacie cienistej (zwłaszcza pod drzewami). Na rabatę ozdobną nadają się najpiękniejsze mięty: mięta Hemingwaya (*M.* 'Nemorosa'), mięta cytrynowa (*M.* 'Hillary's Sweet Lemon'), a także wskazana już poprzednio mięta turingijska i mięta srebrzysta. Mogą im towarzyszyć arcydzięgiel litwor, krwawnik (*Achillea ageratum*), melisa cytrynowa, a także jasnota biała. Jak już wspomniałem nawet w cieniu drzew liściastych mięty rosną gęsto i bez żadnych problemów. Warstwa liści w czasie zimy wywiera przy tym korzystny wpływ na rośliny. Najbardziej nadają się tutaj znakomite mięty herbaciane: zielona mięta, mięta marokańska, mięta imbirowa, a także japońska mięta polna służąca do wytwarzania tzw. olejku tygrysowego (*M. arvensis* var. *pipevascens*). Na cienistą rabatę można wykorzystać podagrycznik pospolity (barwna odmiana), marzankę pachnącą, bluszczuk kurdybanek, a także tojeść rozeslaną.

6. Zakończenie

Wszystkie gatunki i odmiany mięt rosną bez żadnych problemów. Jedynym warunkiem jest nawożenie kompostem. Także rozmnażanie mięty jest bardzo łatwe. Mięty znajdują szerokie zastosowanie dla celów kulinarnych. Nadają one wielu potrawom szczególny smak. Mogą służyć z powodzeniem do przyprawiania pikantnych potraw, sałatek i przekąsek, a także wspaniałych deserów i napojów (najbardziej znana jest kawa miętowa czy sławny napój kubański mojito). Na podkreślenie zasługuje wszechstronne zdrowotne działanie mięty, a także dekoracyjne oddziaływanie nie tylko w ogrodzie, ale także na stole. Przy tym miętę można suszyć i zamrażać, aby móc korzystać z jej walorów zdrowotnych i kulinarnych także w okresie zimy. Wydaje się, że uprawa mięty i jej spożywanie zasługują na większe upowszechnianie w naszym kraju.