

Aarmunt – *Mentha spicata*



Dit zijn de blaadjes van de heerlijk aromatische aarmunt¹, ook wel groene munt genoemd! Munt behoort tot de plantenfamilie van de Lipbloemigen. Aarmunt is een meerjarige plant en staat het liefst in vochtige grond in de zon of halfschaduw². De stengel van de plant is vierkantig, de bladeren zijn enkelvoudig en staan kruisgewijs tegenover elkaar. De plant is bedekt met klieren die een aromatische geur afgeven en bloeit van juli tot september met witte tot lila bloemen³.

Gebruik

Naast aarmunt zijn er nog veel meer muntsoorten en variëteiten die veelal worden gebruikt om essentiële oliën uit te extraheren⁴. Deze oliën worden onder andere gebruikt als smaakmaker in kauwgom, cosmetica en tandpasta. Naast het extraheren van deze oliën kunnen de blaadjes, de stengel en de bloemen ook gebruikt worden om thee van te zetten. Aarmunt wordt medicinaal gebruikt tegen maagdarm- en ademhalingsklachten en een slechte adem. Het werkt vocht- en windafdrijvend, bevordert de spijsvertering en heeft een kalmerend en krampstillend effect⁴. In onze kruidentuin vind je dit jaar in het vak van de theekruiden: Marokkaanse munt, een variëteit van de aarmunt, maar ook andere soorten, zoals chocolademunt (een kruising tussen de inheemse watermunt en aarmunt), appelmunt en ananasmunt (beiden *Mentha suaveolens*), hertsment (*Mentha longifolia*) en verveinemunt, die meer naar citroenverbena ruikt dan naar munt. Zet er thee van en laat je verrassen door de verschillende smaken, of maak er een van onderstaande recepten mee!

Recepten

Tabouleh⁵

2 flinke bossen peterselie
½ bos munt
1 lente-ui
½ groene chilipeper
zout en peper
1 rijpe vleestomaat
2 biologische citroenen
100 g extra fijne bulghur (wit of bruin)
3 el extra vierge olijfolie
Evt. granaatappelmelasse of granaatappelpitten
Evt. platbrood

Was de peterselie en maak één of meerdere mooie gelijke bossen. Pluk de blaadjes munt los. Snijd de peterselie en de munt heel fijn. Snijd de lente-ui en de groene chilipeper fijn en breng op smaak met zout en peper. Snijd de tomaat in heel kleine blokjes. Rasp de schil van de citroenen en pers ze uit. Meng de peterselie, munt, lente-ui, chilipeper, tomaat, citroenrasp en het sap met de bulghur en de olijfolie. Breng op smaak met zout en eventueel extra citroensap. Voeg eventueel nog granaatappelmelasse of granaatappelpitten toe. Serveer met platbrood.

En bij deze ook nog een nagerecht, want munt bevordert de spijsvertering (al is een kop muntthee natuurlijk een gezondere optie):

Milkshake met munt en chocolade⁶

2 bollen vanille-ijs
150 ml plantaardige melk
¼ kopje verse muntblaadjes
2 el chocoladesiroop

Doe het vanille-ijs, de melk, de verse muntblaadjes en de chocoladesiroop in een blender. Blend de ingrediënten op hoge snelheid tot een glad mengsel. Proef de milkshake en voeg indien nodig meer chocoladesiroop toe voor een intensere chocoladesmaak. Of meer muntblaadjes voor een sterker muntaroma. Giet de milkshake in glazen en garneer met de siroop en de muntblaadjes. Serveer direct.

Wil je nog meer weten over munt, lees dan [hier](https://voedseltuinenvenlo.nl/aarmunt-mentha-spicata/) verder:
<https://voedseltuinenvenlo.nl/aarmunt-mentha-spicata/>

Referenties

¹https://appeltern.nl/nl/tuinadvies/plantenencyclopedie/mentha_spicata_aarmunt_groene_munt/

²<https://tuinseizoen.com/zelf-munt-kweken/>

³Bloeiende planten van de wereld – V.H. Heywood 1979 ISBN no. 9010029182

⁴<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34087400/>

⁵De bijbel van de Libanese keuken – Merijn Tol, 2023 ISBN no. 9789048863631

⁶<https://culinaireambiance.com/nl/recept/milkshake-met-munt-en-chocolade-1906>