



POLLINERENDE INSEKTER: Mynte er ikke bare dekorativ og velduftende. Den er også en ettertraktet matkilde for pollinerende insekter. Foto: Susanne Friis Pedersen

Mynte - myte og litt mer....

Publisert: 25. nov. 2021 | Oppdatert: 1. des. 2021 kl. 12:30

Forfatter: Susanne Friis Pedersen (<mailto:susanne.friis.pedersen@norsok.no>)

Mynte er en planteslekt med mange arter og regnes for den viktigste slekten i leppeblomstfamilien. Den har mange varianter og bruksområder og egner seg godt for dyrking i hele landet.

Ordet «mynte» inngår også i flere plantenavn uten at de er i slekt med mynte. Det sies «at en urtehage ikke komplett uten mynte», så det kan være nyttig å vite forskjellen på ekte mynte og lignende arter.

Mynte var ifølge den greske myten elskerinnen til guden Hades. Kona hans, Persefone, ble sjalu og rev Mynte i stykker. Men Mynte vokste opp av jorda igjen, som en velluktende urt. Denne mytiske fortellingen er betegnende for urtens seige livskraft.

Ekte mynte

Slekten mynte (gresk: *Mentha*) tilhører leppeblomstfamilien og består av vel 40 arter, hvor halvparten er fra området rundt Middelhavet. Myntearter finnes naturlig i Europa, Afrika og Asia. Noen arter er endemiske, dvs. at de bare forekommer et bestemt sted, som for eksempel noen øyer i Middelhavet, som Korsika og Sardinia. Mynter har alt fra noen få til mange blomster i mer eller mindre tette, store og spredte blomsterstander på planten. Blomstene er rørformet. Blomsterfargene varierer fra hvit til rosa og lilla.

Myntene er flerårige, livskraftige og rasktvoksende planter som kan overta bedene fullstendig hvis veksten ikke begrenses. Noen foretrekker derfor å dyrke dem i et kar eller bøtte uten bunn og begrense dem slik.

Naturlig forekommende mynte i Norge er åker- og vassmynte, *Mentha arvensis* og *M. aquatica*. De er av de minste mynteartene og blir ofte rundt 30 cm høye. Polejmynte er likeens lav og har en krypende vekstform. De fleste andre dyrkede mynter har en høyde på 40- 75 cm. Mange mynter har spredd seg fra hagedyrking og fins forvillet i naturen.

Mynteartene har også varianter som omtales med sedvanlige norske navn. For eksempel har eplemynte *M. suaveolens* en variant som kalles ananasmynte, *M. suaveolens* var. 'Variegata'. Artskjennetegnet er de runde, myke, hårete bladene. Lukt og hvitplettete blader på ananasmynten skiller dem. Peppermynnte, *M. piperita* har variantene sjokolademynte og Eau de colognemynte, som henholdsvis har mørkere rødlig/fiolett farge med lukt av bergamott.



Peppermynthe er en karakteristisk mynteart med mange formål og bruksområder. Foto Susanne Friis Pedersen

Arter i mynteslekten

- Åkermynte, *Mentha arvensis*
- Vassmynte, *M. aquatica*
- Grønn mynte, *M. spicata*
- Peppermynthe, *M. piperita*.
- Eplemynte/ Rundbladet/Ullbladet mynte, *M. suaveolens*.



Grønmynte inneholder spearmint olje. Foto: Susanne Friis Pedersen

Mynteoljer

Myntenes innholder flere typer eteriske oljer som finnes i flere av artene. Mentololje regnes for den mest karakteristiske av dem alle, og finnes fortrinnsvis i peppermynte, *M. piperita*. Spearmintolje lukter søtere enn de andre oljene og knyttes til grønnmynte, *M. spicata*. Pulegon-olje er giftig for noen insekter og knyttes til polejmynte, *M. pulegium*. Polejmynte frarådes av samme grunn til gravide. Peppermynte-olje utvinnes blant annet i Japan av åkermynte og omtales i engelskspråklig litteratur som japansk mynte. Dessuten er det bergamott-olje som både fins i ekte mynte og hestemynte, *Monarda didyma*.

Innholdet av oljer og deres blanding avhenger av gjødsling og vokseplass. Oljemengden kan ha sammenheng med tidspunkt for planting og høsting.

Det som likner på mynte ...

Ikke alle mynter tilhører slekten mynte. Disse planteartene tilhører også leppeblomstfamilien, og har leppeformete blomster. I motsetning til de ekte mynteartene fins noen av disse naturlig i Amerika, som for eksempel Hestemynte og Indianermynte, *Agastache foeniculum*. Begge er gode teplanter og attraktive for pollinerende insekter.

Planter som likner på mynte

- Hestemynte, *Monarda didyma*
- Vill hestemynte, *Monarda fistulosa*
- Indianermynte (synonym Anisisop), *Agastache foeniculum*
- Bergmynte, *Oreganum vulgare*
- Bladmynte, *Perilla frutescens var. crispa*
- Kattemynte, *Nepeta cataria*

Bergmynte, *Oreganum vulgare*, er en viltvoksende urt som trives i nordlige, kalde klimasoner, H7. Bruken av planta har lange tradisjoner i Norge, som krydder til sauekjøtt, pølser og innmat. Bergmynte kalles også Vill Oregano. Oregano er både en plante og et krydder kjent fra oldtiden og nevnt i 1. Mosebok. Krydderet regnes som det viktigste i pizzabaking og har vært kjent i landene rundt Middelhavet langt tilbake i historien. Det er neppe samme plante, men i Norge forbindes bergmynte med pizza. (Bakkevig 1978; Slågedal, 2017).



Indianermynte er attraktiv for pollinerende insekter. Foto: Hanne Iren Dahlen



Bergmynte er vinterherdig til klimasone 7. Foto: Susanne Friis Pedersen

Bladmynte, *Perilla frutescens* var. *crispa*, også synonym med shiso eller purpurnesle for den røde varianten fra Sørøst eller Øst-Asia. Den er ettårig under norske forhold. Der ekte mynter brukes i te, brukes bladmynte i pickles, salat og sushi (Gibalova, 2010).

Kattemynte, *Nepeta cataria*, virker som afrodiaskum på katter – derav navnet – selv om ikke alle katter reagerer på planten. Derimot liker ikke katter lukten av bergamott.



Bladmynte er ettårig under norske forhold. Foto: Susanne Friis Pedersen

Urtehage

Generelt trives de fleste urtene best i sol eller halvskygge. Derfor er det best å velge et solfylt areal til dyrking av mynte. Ettersom det er bladene som oftest brukes vil det være lurt å begrense jordsprut fra regn og vanning. Det kan enten begrenses ved å ha et bra jorddekke og/eller skånsomt vanningsanlegg, f.eks. drypp- eller siveslange. Flerårige urter trenger ofte 2-4 år for å etablere seg skikkelig. Avlingsnivået er først representativt etter at planten er etablert.

Urter flest trives ved en pH rundt 6. Urter har ulik preferanse for jordtype og næring. Bergmynte trives godt på skarp mineraljord, mens andre som kvann, persille og løpstikke egner seg til jord med høyt innhold av organisk materiale (myrjord) (Slågedal, 2017). Sandjord er best til lavendel, timian og rosmarin. For mye nitrogen kan påvirke innholdet av eteriske oljer og gjøre plantene mer utsatte for soppsjukdommer. Peppermynete er dog blant de som stiller et relativt høyt nitrogenkrav; 8-12 kg per dekar per år (Slågedal, 2017).

Dyrking av mynte

Formering av mynte gjøres vegetativt ved å dele klynger av dem eller ta ca. 15 cm lange biter av jordstengler som har dannet røtter og plante dem rundt fem cm dypt. Myntene kan med fordel plantes med 25-30 cm avstand. De vil raskt vokse sammen og dekke jordoverflaten (Olesen, 2004).

Mynte klarer seg generelt best på fuktige vokseplasser. Tørke kan gi problemer med sopp, som mjøldogg og rust. Oppstår disse soppsykdommene er det best å klippe plantene ned nær jordoverflaten og fjerne avklipt plantemasse (McHoy & Westland, 1998).

Mynte til så mangt

Mynte kan anvendes både på kjøkkenet, i husapoteket og som aromaterapi. De kan fremme biologisk mangfold og være attraktiv for insekter, for eksempel sommerfugler.

Mynte er ikke vertsplante for formering av sommerfugl. De fleste myntene blomstrer i juli – august, da tiltrekker de sommerfugler som søker nektar. Hestemynte har lengre blomstringstid, fra juli til september. Admiralsommerfuglen trekker sørover til Mellom- og Sør-Europa om høsten, men stopper gjerne på eplemyntens lyslilla blomsterunderveis.

Mynte kan i andre tilfeller være giftige og avskrekkende for insekter. Polejmynte er kjent som plantevernmiddel mot insekter. Det aktive stoffet er pulegon. Åkermynte har i forsøk også vist seg nyttig som plantevern mot insektmiddel ved dyrking av mango (Zachariah & Leela, 2006).

Bladmynte brukes i sushi og hemmer parasitter i rå fisk (Gibalova, 2010).

Referanser

Bakkevig, S. 1978. Nyttevekster fra fortid og nåtid. Småtrykk nr. 4, Arkeologisk museum i Stavanger. ISSN 0332-6411. 32 s.

Gibalova, A. 2010. *Perilla (shiso/bladmynte)*. (Lenke: [/fagartikler/perilla-shiso-bladmynte](#)) Agropubno

McHoy, P. & Westland, P. 1998. Bogen om krydderurter – en komplet guide til urter. Dansk oversettelse av The Herb Bible, 1994. Könemann Verlagsgesellschaft. 224 s.

Mossberg, B. & Stenberg, L. 2012. Gyldendals store nordiske flora. Bearbeidet til norsk fra Den nya nordiska flora (2003) av Wahlström & Widstrand. 928 s.

Olesen, A. 2004. Krydderurter i haven. I samarbejde med Det danske Haveselskab. Politikens forlag. 168 s.

Slågedal, I. 2017. *Urter på friland* (Lenke: [/fagartikler/urter-pa-friland](#)) . Agropub.no

Zachariah, T.J. & Leela, N.K. 2006. Volatiles from herbs and spices. I: K.V. Peter (red.) Handbook of Herbs and Spices. Vol. 3. Kap. 11, s. 177-218

Feil eller mangler i artikkelen? Kontakt oss på agropub@norsok.no