

KRÄUTERLEXIKON



Melisse (*Melissa officinalis*)

Die Melisse, auch Zitronenmelisse genannt, hat ein seifiges Aroma; das reinste Zitronenaroma findet sich bei der Zitronenverbene. Ihre vierkantigen, dicht beblätterten Stängel machen sie buschig. Die Kretische Melisse (*Melissa officinalis* var. *altissima*) unterscheidet sich durch einen harmonisch balsamischen Duft, während der Zitronenmelissentduft als aufdringlich empfunden werden kann. Trotz dieser Unterschiede zeigen beide Pflanzen viele Ähnlichkeiten, insbesondere die starke Ausbreitungstendenz.

Lebensform

Mehrjährige Staude

Standort

Melisse wächst bevorzugt an sonnigen Plätzen, aber auch im Halbschatten gedeiht sie noch gut. Ein windgeschützter Standort ist empfehlenswert.

Blütezeit

Im Sommer bilden sich in den Blattachseln weißlich gelbe Lippenblüten

Anwendungen in der Küche

Sie eignet sich sehr gut für grüne Salate, Kräutersuppen und Saucen sowie Obstsuppen und Hülsenfrüchte und passt gut zu eingelegten Gurken, Kräuteressig, Kräuterbutter, Mayonnaise und Quark. Auch in Bowle und Kräuterlikör sowie zu Wild, Pilzen und Fisch ist sie beliebt. Zitronenmelisse sollte frisch und nicht mitgekocht verwendet werden, um ihr leichtes Zitronenaroma zu bewahren; Melissentee schmeckt zudem erfrischend.

Heilwirkung

Die Melisse ist eine alte Heilpflanze und wird bei vielen Krankheiten empfohlen. Ein Aufguss aus den Blättern hilft bei Nervosität, Blähungen, Herzbeschwerden, Schlaflosigkeit, Migräne, Krämpfen in Bauch und Unterleib und kolikartigen Magen- und Darmbeschwerden. Äußerlich wird der Aufguss bei Rheuma, Nerven-, Zahn-, Ohren- und Kopfschmerzen, Quetschungen und Wunden angewandt.

Kosmetik

Sie eignet sich gut für Reinigungslotionen, Gesichtswasser und Cremes bei trockener und empfindlicher Haut. Melissentinktur im Mundwasser sorgt für frischen Atem und desinfiziert sanft den Mund- und Rachenraum.

Im Haushalt und Garten / Aussaathinweise

Der Duft der Blüten lockt Bienen und Hummeln. Samen keimen innerh. von 1-2 Wochen (15-20°C).