

Zitronenmelisse

Botanisch: *Melissa officinalis* (Lippenblütler)



Die Heimat der Zitronenmelisse, die auch kurz nur Melisse genannt wird, liegt im östlichen Mittelmeergebiet und in Vorderasien. Die Griechen benutzten sie als Kuchengewürz, bei den Römern war sie der Diana geweiht und Paracelsus hielt sie für ein Lebenselixier. Melisse war im Mittelalter Bestandteil der Bauern- und Klostergärten. 1611 entstand der Melissegeist.

Zitronenmelisse ist reich an ätherischem Öl, das eine beruhigende und nervenstärkende

Wirkung hat, bei unregelmäßiger Herzfunktion hilft und bei Migräne, Schlaflosigkeit, nervösen Schlaf- und Magenbeschwerden angewendet wird. Melisse wirkt krampflösend, vor allem bei Krämpfen nervöser Ursache oder bei Verstimmungen auch der Unterleibsorgane.

Die frischen Blätter eignen sich für Salate, Wild- und Fisch-, Geflügel- und Pilzgerichte, Eierspeisen, Kräutersoßen, Mayonnaise, Sauerkraut, Salzheringe, Fruchtsuppen und -salate, Gelees, Fruchtsaft und Bowlen. Nicht zu vergessen ist das frische Melissen-Blättchen auf dem Nachtsch. Das Öl wird in der Lebensmittelindustrie anstelle des teureren Zitronenöls verwendet. Auch in der Getränke- und Likörindustrie wird Melissenöl eingesetzt.



Zitronenmelisse ist eine anspruchslose Pflanze mit einem starken Vermehrungsdrang. Sie kann aus Samen herangezogen werden, oder aus Stecklingen oder durch Wurzelstockteilung. Werden die Blütenstände im Sommer nicht rechtzeitig abgeschnitten, kommt es im Garten im nächsten Jahr zu einer wahren Massenentwicklung von Zitronenmelisse. Am besten gedeiht Zitronenmelisse an einem sonnigen, windgeschützten Platz mit durchlässigem, humusreichen Boden. In ungünstigen Lagen empfiehlt es sich, die Zitronenmelisse im Winter abzudecken.

