



## Zitronenmelisse

*melissa officinalis*

Melisse, Frauenkraut, Herzkraut, Citronelle, Bienenkraut, Herztrrost

### Kategorie

Kräuter, Lippenblütler (Lamiaceae)

### Beschreibung

Die Zitronenmelisse ist eine mehrjährige Pflanze aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) mit verzweigten, dicht behaarten vierkantigen Stengeln, die bis zu 70 cm Höhe erreichen können. Sie hat ovale grüne oder gellich-grüne Blätter mit gezahntem Rand.

### Herkunft

Die Zitronenmelisse stammt aus dem Mittelmeerraum und dem nahen Osten. Im 10. Jahrhundert wurde sie von den Arabern über die Meerenge von Gibraltar nach Spanien und dort von Benediktinermönchen weiter nach Mitteleuropa gebracht.

### Aroma

Wenn die jungen, frischen Blätter zerrieben werden, entfaltet sich ein zitronig-minziges Aroma. Große, ältere Blätter dagegen schmecken unangenehm.

### Verwendung

Das Aroma der Melisse hauptsächlich zu Fisch und Huhn genutzt, z.B. als Zutat für Saucen, Marinaden oder Salsas, aber auch zu Desserts, Eiscreme oder Kuchen. Als Heil- und Gewürzpflanze findet sie Verwendung als beruhigender Tee.

### Einkauf / Aufbewahrung

Zitronenmelisse lässt sich aus Samen aus dem Fachhandel ziehen oder als Jungpflanze kaufen. Frische Blätter halten sich luftdicht im Kühlschrank 3 bis 4 Tage.

### Ersatz

Als Ersatz kann ein anderes zitronenartiges Kraut genommen werden, jedoch ist dann darauf zu achten, dass das Aroma nicht zu intensiv wird.

### Gesundheit

Die Hauptinhaltsstoffe der Zitronenmelisse sind ätherisches Öl (Hauptkomponenten Citronellal und Citral), Bitterstoffe und Flavonoide. Melissenpräparate sind sehr vielseitig einsetzbar. Äußerlich verwendet man sie als Einreibung bei Migräne und neuralgischen Beschwerden sowie zur allgemeinen Erfrischung. Innerlich finden sie bei Magenleiden mit krampfartigen Schmerzen und Menstruationsbeschwerden Anwendung. Auf's Herz gebunden, soll die Melisse Liebeskummer bei Frauen geheilt haben, und der erfrischende, belebende Duft der zerriebenen Blätter wurde



*melissa officinalis*



Zitronenmelisse (*melissa officinalis*)

von Hebammen bei Schwangerschaftsübelkeit empfohlen.

### **Geschichte**

Die Zitronenmelisse verdankt ihren Namen den Bienen. Melissa ist das griechische Wort für »Honigbiene«. Seit der Antike dient die Pflanze als Bienenfuttermittel. Sie wurde unter anderem in Griechenland großflächig als Bienenweide angebaut. Damit ein Bienenvolk nicht ausschwärmt, reiben noch heute Imker den Bienenstock mit Melissenblättern ab.

Im Jahre 1611 wurde in Paris von Mönchen das berühmte Melissenwasser eingeführt, dessen Rezept jahrhundertlang geheim gehalten wurde. In Deutschland machte die Klosterapothekerin Maria Clementine Martin die »Klosterfrau« berühmt, auf deren Wirkung noch heute viele Menschen schwören. Im Volksmund wird die Zitronenmelisse auch Zitronellkraut, Bienenblatt, Frauenkraut, Zitronenkraut, Wanzenkraut, Herztrrost und Frauenwohl genannt.