

Pflanzenporträt der Zitronenmelisse - Teil I

Melissa officinalis ist nicht nur eine fein duftende Pflanze, die jeden Kräutergarten bereichert. Sie ist Küchenkraut und Heilpflanze. Die bis zu 90 cm hohe, mehrjährige buschige Pflanze gehört zur Familie der Lippenblütler. Die kleinen weißen Blüten erscheinen im Sommer und die essbaren Blättchen verströmen ein feines Zitronenaroma, wenn man sie zwischen den Fingern zerreibt. Ursprünglich stammt die Zitronenmelisse aus dem Mittelmeerraum und „Melissa“ leitete sich aus dem Griechischen ab und bedeutet „Honigbiene“. Ihre Blüten sind nämlich eine ganz hervorragende Bienenweide.

Zitronenmelisse ist zwar eine mediterrane Pflanze, sie wird aber schon seit Jahrhunderten bei uns in Kloster- Arznei- und Bauerngärten kultiviert. Sie gedeiht an einem warmen sonnigen bis halbschattigen Platz problemlos und auch in Kübeln kann man sie anpflanzen. Der Boden muss durchlässig und mäßig trocken sein. Da Melisse zum Wuchern neigt, sollte man ihr durch Abgrenzungen Einhalt gebieten, sonst breitet sie sich schnell im ganzen Garten aus.

Möchte man die Blätter frisch als Küchenkraut und nette essbare Deko verwenden oder aber trocknen und zu beruhigendem Tee verarbeiten, dann sollte man sie vor der Blüte ernten, denn dann ist der ätherisch Öl Gehalt am höchsten.

Melissenöl setzt sich hauptsächlich zusammen aus Citral, Citronellal, Geraniol und Linalool. Dies bedingt auch das typi-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

sche Zitronenaroma. Den Duft der Blätter nimmt man besonders intensiv wahr, wenn man sie zwischen den Fingern zerreibt, denn dann wird das Öl aus den Drüschuppen der Blätter freigesetzt.

Zitronenmelisse kann als Küchenkraut verwendet werden und z.B. Obstsalat, Drinks oder auch Marmelade verfeinern. Sie ist immer dann geeignet, wenn man nur ein ganz leichtes dezentes Zitronenaroma haben möchte. Für Cocktails oder Limonade lassen sich die Blättchen auch in Eiswürfel einfrieren. Übrigens passt das feine Aroma auch gut zu Fischgerichten. Die Blättchen sollten übrigens nicht mitgekocht werden, sonst geht das feine Aroma sehr schnell verloren. Also erst kurz vor dem Servieren über die Speisen streuen.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**