

Citronmelisse

Melissa officinalis

Citronmelisse er en staupe, der bliver omkring 50 centimeter høj. Stængelen er kantet, bladene er let ru og afgiver en citronagtig duft ved berøring.

Den blomstrer med hvide læbeblomster om sommeren og er meget populær blandt bier.

Citronmelisse er et gammelt kendt middel mod uro og søvnbesvær og siges desuden at hjælpe på morgenkvalme i forbindelse med graviditet.

Citronmelisse indgår i visse salver som bruges mod forkølelsessår.

Planten formerer sig ved frø og ynder muldrig fugtig jord.

Citronmelisse sælges i supermarkedernes krydderafdeling som potteplanter, og da frøene spirer meget langsomt, er udplantning af en potte fra supermarkedet en hurtig måde, at få planten etableret i havens krydderbed. Når først planten er etableret i haven kommer den igen i op til 30 år. Det tilrådes at dele planten ca hvert fjerde år.



Føler den sig hjemme i haven, vil den sprede sig med tiden. For at sikre sig friske nye blade, kan man klippe planten tilbage i juli måned.

Planten findes også i en smuk gul-broget variant, der helst vokser i skygge.

Citronmelisse vokser vildt i det sydlige Europa og i Centralasien og er bragt til Norden, hvor navnlig karmelittermunkene fremmede brugen af planten.

Til medicinsk brug, anvendes de tørrede blade: To teske fuld af bladene overhældes med en kop kogende vand, og drikkes over 2-3 gange i løbet af dagen.

Te af citronmelisse, gives også for migræne og spædbørnskolik.

De friske blade hakket sammen med sukker kan tjene som smagsgiver i te og småkager. Hakket sammen med salt kan man fremstille et urtesalt, der passer godt til fisk og kylling.

Planten kaldet også 'hjertensfryd' pga. dens beroligende og stimulerende effekt på hjertets rytme.

Citronmelisse bruges ofte af restauranter som pynt på desserter og kager, og skulle man nære mistro til kokkens botaniske ekspertise, kan man gnide bladene mellem fingrene og med næsen sikre sig, at den grønne pynt virkelig er citronmelisse.

Middelalderhaven fakta:

Citronmelisse spreder sig villigt og derfor kan man finde den flere steder udenfor haverne.

Tema 9: Krydderurter

Tema 19: Planter til te