

Zitronenmelisse

Sie entfaltet beim Berühren ein intensives Zitronenaroma und sorgt für Frische in der Küche. Außerdem kann man mit Zitronenmelisse schöne Garnituren zaubern.



Herkunft, Charakteristika:

Die aus dem Vorderen Orient stammende Pflanze wird heute in Europa, Nordafrika und Amerika angebaut. Sie wurde als Bienenweide (griech. "melissa" heißt Biene) bereits von den Römern hoch geschätzt.

Die Pflanze treibt im Frühjahr aus einem mehrjährigen Wurzelstock vierkantige Stängel aus, die bis zu 1 m hoch werden können und im Herbst wieder absterben. Die Blätter sind eiförmig, kerbig gesägt und oberseits behaart.

Die Zitronenmelisse enthält ätherische Öle, die nicht nur nach Zitronen duften, sondern auch Viren in Schach halten. Außerdem wirkt sie beruhigend, regt die Gehirntätigkeit an und stärkt das Gedächtnis.

Also eigentlich genau das Richtige für den modernen Berufsalltag! Entsprechend wird Melisse heute auch für Tees, Bäder oder Duftkissen verwendet.

Saison, Einkauf, Lagerung:

Die Blätter werden vor der Blüte (im Juli) gesammelt und frisch und getrocknet, unzerkleinert oder gehackt in der Küche verwendet. Am geeignetsten sind die frischen Blätter, die man gut einfrieren oder auch in Öl einlegen kann. Getrocknet verlieren die Blätter zu stark an Aroma.

Verwendung:

Zitronenmelisse sorgt für Frische in der Küche. Die möglichst jungen Blätter sind kein typisches Einzelgewürz. Sie passen sehr gut in verschiedene Kräutermischungen, die kalt verwendet werden, vor allem in Salatmarinaden, bei denen das frische, zitronenartige Aroma erwünscht ist.

Zitronenmelisse findet auch dort überall Verwendung, wo sonst Zitronensaft oder -schalen gefragt sind. Die Blätter sollte man dabei nur wenig zerkleinern und keinesfalls mitgaren.

Ganze Blättchen sind als Garnitur für Desserts, Obstsalate, Bowlen und Liköre beliebt, und ein echter Hingucker ist es, die Blättchen in Eiswürfel einzufrieren und in Getränken zu servieren. Zur Tee-Zubereitung werden viele frische Blätter benötigt, da sich das Aroma beim Überbrühen mit heißem Wasser verflüchtigt.

Und hier finden Sie Rezepte mit [Zitronenmelisse...](#)