

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Zitronenmelisse

Die winterharte, nach Zitronen duftende und in den meisten Gärten anzutreffende Zitronenmelisse stammt ursprünglich aus dem Orient. Dem Himmel sei Dank, dass sie es geschafft hat, nach Europa einzuwandern. Es wäre schade, diese Pflanze nicht bei uns zu haben. Die Zitronenmelisse ist vielseitig verwendbar. Ob in der Küche, in der Kosmetik oder in der Heilmittelkunde: Die Zitronenmelisse kann viel.



Heilwirkung

Die Melisse als Tee verwendet, hilft gegen Schermut und Hoffnungslosigkeit, bringt, so sagt man, die Lebensfreude und das Licht zurück und löst Stauungskopfschmerzen. Der Tee hilft auch bei Verdauungsstörungen, lindert Migräne und beruhigt zu starkes Herzklopfen. Für den Tee sind frische Blätter vorzuziehen, da der Zitronengeschmack besser zur Geltung kommt. Wenn man gerne auch im Winter Melissentee trinken will, sollte man von jeder Ernte (die Melisse kann man bis zu vier Mal im Jahr ernten) eine Gesamt Mischung machen, da sich nach jedem Schnitt die Wirkstoffe leicht verändern. Für einen Tee sind zwei Handvoll frische Blätter mit einem Liter Wasser

zu übergossen und fünf Minuten ziehen zu lassen.

Tinktur

Melissentinktur eignet sich zur Stärkung der Abwehrkräfte bei Infektionen. Sie beruhigt das Herz, die Nerven und einen nervösen Magen. Äusserlich eingegeben wirkt die Tinktur entkrampfend und durchwärmt den ganzen Körper. Für eine Tinktur sind vier Handvoll frische Melissenblätter vor der Blüte mit einem halben Liter Wodka anzusetzen. Dann das Glas vier Wochen ans Licht stellen (Fensterbrett), regelmässig schütteln und danach abfiltrieren und in eine saubere Flasche füllen. Bei Bedarf 5 bis 15 Tropfen einnehmen.

Kosmetik

Mit Zitronenmelisse lässt sich auch ein reinigendes Gesichtswasser machen. Dazu braucht es eine Handvoll frische Melissenblätter, eine Tasse kochendes Wasser, 20 ml reiner, nicht duftender 90-Prozent-Alkohol (in der Apotheke erhältlich) und fünf Tropfen ätherisches Melissenöl. Die Melissenblätter mit dem kochenden Wasser übergossen und erkalten lassen, davon 80ml abmessen, filtern, mit dem Alkohol verrühren und das Melissenöl dazugeben. Anschliessend in saubere Flaschen abfüllen. Das Gesichtswasser ist zirka sechs Monate haltbar.

Kräuterküche

Für einen Melissenessig sind fünf

frische Zweige (inklusive Stängel, Blätter und Blüten) in eine Halbliterflasche zu füllen. Diese dann mit erwärmtem Weissweinessig auffüllen und während zweier Wochen ans Licht stellen. Der Essig schmeckt erfrischend, zitronig und passt super zu Tomatensalat.

Sirup

Ein Sirup aus der Zitronenmelisse ist erfrischend, wirkt beruhigend und löst Angstzustände (zum Beispiel bei Kindern, die in ihrem Schlafzimmer Monster wähen). Für den Sirup die Melissenblätter locker in ein Zweilitergefäss füllen, einen Liter kaltes Wasser und einen Esslöffel Zitronensäure dazugeben und danach 48 Stunden stehen lassen. Anschliessend abfiltrieren und ein Kilogramm Zucker dazugeben, aufkochen und umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Heiss in saubere Flaschen füllen.

Gut zu wissen

Ein starker Tee aus Melisse, der als Haarspülmittel verwendet wird, verzögert das Grauwerden der Haare.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesselerhof.ch

Salbe

Die Melissensalbe ist nach meinen Erfahrungen das Beste gegen Fieberbläschen. Sobald man merkt, dass eines spriessen will, gilt es, sofort zu reagieren. Für eine Melissensalbe braucht es:

50g getrocknete Melissenblätter
110 ml kalt gepresstes Olivenöl
12 g Bienenwaxspenlen (Apotheke oder Drogerie)
1 Messerspitze Lanolin (Apotheke oder Drogerie)

Die Melisse zerbröseln, einen Monat im Olivenöl ansetzen und danach abfiltrieren. Den Bienenwachs in einer Glasschüssel im Wasserbad schmelzen, 100 ml des Melissenölauszugs und das Lanolin beigegeben. Das Ganze mit einem Glasrührstab umrühren, bis eine klare Schmelze entsteht. Die Mischung abkühlen lassen (handwarm), dann in saubere Töpfchen abfüllen. Wer die Salbe parfümieren will, kann zirka fünf Tropfen reines ätherisches Öl hinzugeben. Für die Haut und Lippen bevorzuge ich den Geschmack Rose oder 100 Prozent Melisse.

Kräuter-Sorbet

Die Melisse wird in der Küche immer frisch verwendet. Der frische Zitronengeschmack passt zu Gemüse, Geflügel, Fisch und Salat, als Garnitur zu Desserts und als Würze auch zu Konfitüren. Für ein Kräuter-Sorbet braucht es:

100 g Zucker
½ l Wasser
1 Handvoll gemischte Kräuter (Minze, Zitronenmelisse, Estragon)
1 Zitrone, nur Saft
2 Eiweiss

Den Zucker mit dem Wasser erhitzen und dann abkühlen lassen. Die Kräuter fein hacken und zusammen mit dem Zitronensaft dem kalten Sirup hinzufügen. Die Mischung anschliessend ins Gefrierfach stellen. Wenn sie anfängt zu kristallisieren, dann ist das steifgeschlagene Eiweiss unterzurühren. Das Sorbet danach wieder ins Gefrierfach stellen. Nachdem es gefroren ist, herausnehmen und mit Wein oder Sekt aufgiessen und als Dessert servieren.