

Zitronenmelisse



Die Zitronenmelisse ist und bleibt eines meiner Lieblingskräuter. Sie ist wahnsinnig vielseitig, ausdauernd und kräftig. Im Garten hat sie so gut wie keine Ansprüche und neigt manchmal dazu, sich unkontrolliert auszubreiten. Aber gerade diese Pflanzen bewundere ich ungemein - sie setzen sich einfach durch. Und wir können davon profitieren.

Wenn du ganz faul bist, kannst du die Melisse einfach trocknen (am besten die ganzen Stängel vor der Blüte ernten und nach dem Trocknen die Blätter dunkel und trocken lagern) und im Winter damit den Tee verfeinern. Auch für Faule gut geeignet: die Melisseblätter einfach ein wenig zerkleinern und in ein sauberes Glas sammeln und mit etwa 40%igem Bioalkohol aufgieße. Das ganze lässt du etwa 3 Wochen hell und warm ziehen

- danach in dunkle Flaschen abfüllen. Diese Essenz lässt sich wunderbar für Einreibungen bei Gelenkschmerzen oder rheumatischen Schmerzen verwenden, aber auch für die eigene Naturkosmetik. Die Zitronenmelisse klärt die Haut.

Wer eine Destille zu Hause hat - unbedingt auch ein Hydrolat aus der Zitronenmelisse herstellen. Es duftet herrlich und lässt sich wunderbar für eine selbst hergestellte Creme verwenden.

Die Zitronenmelisse hilft nachgewiesenermaßen bei Fieberblasen. Sie ist damit eine geniale Zutat für den Lippenpflegestift.

Abgesehen davon hat die Melisse eine entspannende und beruhigende Wirkung und ist auch schon für Kinder gut geeignet. Ganz einfach lässt sich ein Zitronenmelissesirup herstellen. Meiner Erfahrung nach beruhigt er die Kinder, die dadurch viel leichter einschlafen.

Ich nehme einen Bund Zitronenmelisse, 3 Liter Wasser, 3 Zitronen, 3 Orangen, 7 dag GVO-freie Zitronensäure und 3 kg Zucker. Das Wasser aufkochen, den Zucker und die GVO-freie Zitronensäure darin auflösen und das Ganze etwas abkühlen lassen. Die Zitronenmelisse und die in Scheiben geschnittenen Zitronen und Orangen hinzufügen, mit einem Geschirrhangerl abdecken und 1-2 Tage kühl und dunkel

ziehen lassen. Den Sirup fülle ich in sterilisierte Flaschen (20 Minuten leer und ohne Deckel ins Backrohr bei 100Grad Celsius) und lagere sie dunkel im Keller. Hält sich über den gesamten Winter bis zur nächsten Ernte.
