Zitronenmelisse

melissa officinalis

Melisse, Frauenkraut, Herzkraut, Citronelle, Bienenkraut, Herztrost, lemon balm (eng.), mélisse citronnée (franz.), toronjil (span.), melissa (ital.)

Kategorie

Kräuter, Lippenblütler (lamiaceae)

Beschreibung

Die Zitronenmelisse ist eine mehrjährige Pflanze aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) mit verzweigten, dicht behaarten vierkantigen Stengeln, die bis zu 70 cm Höhe erreichen können. Sie hat ovale grüne oder gellich-grüne Blätter mit gezahntem Rand.



melissa officinalis



Zitronenmelisse (melissa officinalis)

SORTEN VON ZITRONENMELISSE IM ÜBERBLICK

Zitronenmelisse wird in verschiedenen Kultursorten gezüchtet, die sich in Blattfarbe, Wuchsform und Aroma unterscheiden. Hier ein Überblick über die gängigsten Sorten:

Wildform (Melissa officinalis)

- Wuchs: ausdauernd, krautig
- Blattfarbe: sattgrün
- Aroma: klassisch zitronig, frisch
- Höhe: 40 bis 80 cm

Binsuga

- Wuchs: kompakt, buschig
- Blattfarbe: dunkelgrün
- Aroma: würzig-zitronig, intensiv
- Höhe: 20 bis 40 cm

Gold Leaf

- Wuchs: dicht, aufrecht
- Blattfarbe: goldgelb, später hellgrün marmoriert
- Aroma: mild, leicht zitronig
- Höhe: 30 bis 40 cm

Lemona

- Wuchs: stark verzweigt
- Blattfarbe: hellgrün
- Aroma: sehr stark, süßlich-zitronig
- Höhe: 40 bis 90 cm

© 2026 coquina.de

Variegata-Sorten (z. B. Aurea, Candata)

- Wuchs: ähnlich Wildform
- Blattfarbe: weiß- bis cremebunte Blattzeichnung
- Aroma: zart, dekorativ
- Höhe: 40 bis 60 cm

Herkunft

Die Zitronenmelisse stammt aus dem Mittelmeerraum und dem nahen Osten. Im 10. Jahrhundert wurde sie von den Arabern über die Meerenge von Gibraltar nach Spanien und dort von Benediktinermönchen weiter nach Mitteleuropa gebracht.

Aroma

Wenn die jungen, frischen Blätter zerrieben werden, entfaltet sich ein zitronig-minziges Aroma. Große, ältere Blätter dagegen schmecken unangenehm.

Verwendung

Das Aroma der Melisse hauptsächlich zu Fisch und Huhn genztzt, z.B. als Zutat für Saucen, Marinaden oder Salsas, aber auch zu Desserts, Eiscreme oder Kuchen. Als Heil- und Gewürzpflanze findet sie Verwendung als beruhigender Tee. Für Tee und Desserts empfehlen sich Sorten mit intensivem Zitronenaroma wie »Lemona« und »Binsuga«.

Einkauf / Aufbewahrung

Zitronenmelisse lässt sich aus Samen aus dem Fachhandel ziehen oder als Jungpflanze kaufen. Frische Blätter halten sich luftdicht im Kühlschrank 3 bis 4 Tage.

Ersatz

Als Ersatz kann ein anderes zitronenartiges Kraut genommen werden, jedoch ist dann darauf zu achten, dass das Aroma nicht zu intensiv wird.

Gesundheit

Die Hauptinhaltsstoffe der Zitronenmelisse sind ätherisches Öl (Hauptkomponenten Citronellal und Citral), Bitterstoffe und Flavonoide. Melissenpräparate sind sehr vielseitig einsetzbar. Äußerlich verwendet man sie als Einreibung bei Migräne und neuralgischen Beschwerden sowie zur allgemeinen Erfrischung. Innerlich finden sie bei Magenleiden mit krampfartigen Schmerzen und Menstruationsbeschwerden Anwendung. Aufs Herz gebunden, soll die Melisse Liebeskummer bei Frauen geheilt haben, und der erfrischende, belebende Duft der zerriebenen Blätter wurde von Hebammen bei Schwangerschaftsübelkeit empfohlen.

Geschichte

Die Zitronenmelisse verdankt ihren Namen den Bienen. Melissa ist das griechische Wort für »Honigbiene«. Seit der Antike dient die Pflanze als Bienenfuttermittel. Sie wurde unter anderem in Griechenland großflächig als Bienenweide angebaut. Damit ein Bienenvolk nicht ausschwärmt, reiben noch heute Imker den Bienenstock mit Melissenblättern ab.

Im Jahre 1611 wurde in Paris von Mönchen das berühmte Melissenwasser eingeführt, dessen Rezept jahrhundertelang geheim gehalten wurde. In Deutschland machte die Klosterapothekerin Maria Clementine Martin die »Klosterfrau« berühmt, auf deren Wirkung noch heute viele Menschen schwören. Im Volksmund wird die Zitronenmelisse auch Zitronellkraut, Bienenblatt, Frauenkraut, Zitronenkraut, Wanzenkraut, Herztrost und Frauenwohl genannt.

© 2026 coquina.de