

Algemene informatie

Citroenmelisse heeft een verkoelende werking en uitermate geschikt om koorts te verlagen en helpt spieren en zenuwen te ontspannen. Van oudsher wordt citroenmelisse in kloostertuinen aangeplant als middel tegen slapeloosheid, spijsverteringsproblemen, maagpijn, verkoudheid en koorts. Ook helpt dit kruid tegen voetschimmel en andere huidproblemen.

Het blad van de citroenmelisse smaakt citroenachtig en de heerlijke geur en smaak wordt in de keuken zowel vers als gedroogd gebruikt; in koude en warme gerechten. Het geeft ook een frisse smaak aan vis- en kipgerechten, toetjes, salade, soepen, fruitsalades, ei gerechten, sauzen en zuurkool. De bladeren geven ook smaak aan oliën, azijn en likeur. Bij zwangerschap kan citroenmelisse misselijkheid veroorzaken.



Achtergrond & geschiedenis

Citroenmelisse komt oorspronkelijk uit het Midden-Oosten. Het blad van dit kruid heeft zachte, behaarde bladeren met dikke nerven en de bloemetjes aan de plant zijn klein en lichtgeel.

'Melissa' betekent in het Grieks 'honingbij' en de nectar van de plant trekt inderdaad bijen aan. Bijenkasten worden gereinigd met citroenmelisse vanwege haar desinfecterende werking.

De Romeinen en de Grieken wisten dat citroenmelisse een sterke medicinale kracht bevat.

Karel de Grote was zodanig overtuigd van de geneeskrachtige werking van dat hij in zijn Capitularis de Villis verordende dat het plantje op al zijn landgoederen doorheen zijn rijk zou worden aangeplant.

De Karmelietenmonniken vervaardigen sedert de vroege 17de eeuw hun 'Melissengeest', een alcoholische drankje op basis van vooral citroenmelisse, dat als een middel tegen alle kwalen gebruikt werd.

