

Citroenmelisse (*Melissa officinalis*)



De permacultuur tuin:

Citroenmelisse is een echte bijenplant, de naam melisse wijst daar ook op: mel betekent honing. De plant is een leverancier van fosfor voor andere planten en mag onder geen appelboom ontbreken.

De keuken:

De heerlijke frisse citroen geur en smaak maken het kruid heel geschikt voor thee, maar ook als toevoeging in salades, bij kip en vis, in sausen, marinades, jams en smoothies

De kruidengeneeskunde:

Citroenmelisse is afkomstig uit zuid Europa, maar is als geneeskruid over heel Europa verspreid. Waarschijnlijk is hij door de Arabieren via Spanje in Europa geïntroduceerd. Sinds de middeleeuwen wordt het zowel door monniken als door kruidenvrouwtjes toegepast in kruiden aftreksels (denk aan Melissegeest) voor zowel inwendig als uitwendig gebruik tegen nerveuze klachten, om goed te kunnen slapen, tegen melancholie, maar ook maagkrampen en hartkloppingen. Samen met rode klaver is het een van de bruikbaarste kruiden om een uitgeput gestel weer op gang te krijgen. Ook als tinctuur verkrijgbaar als middel tegen stress en slapeloosheid.