

*Melissa officinalis*

## Allmänt

Citronmeliss är en flerårig ört, som härstammar från Medelhavsländerna, där den förekommer vildväxande. Den är en buskliknande växt, som vissnar ner helt under vintern.

I medeltida och ännu tidigare kulturer hade Citronmeliss stor betydelse som läkeört och odlades av munkarna som krydd- och prydnadsväxt. Extrakt på friska skott används till likör.

Den odlas ofta i trädgårdarna som bifoderväxt. Växtens relation till bin framgår av dess släktnamn Melissa, som är det grekiska ordet för honungsbiet.

Alla delar av växten är finhåriga och har en stark citrondoft. Bladen används medicinskt. De innehåller 0,1-0,25 procent eterisk olja med citral, linalol, geraniol och citrorellal som huvudkomponenter, jämte garvämnen, ett bitterämne och hydroxyterpensyra. Det är oljan som framkallar citrondoften.

Citronmeliss blir 50-70 centimeter hög.

Det finns två varianter av Citronmeliss. Den småbladiga melissen blir med sitt upprätta växtsätt relativt stor och kraftig. Den andra varianten har ett krypande växtsätt och bladen är något större samt fler och är ganska aromatiska. Den typen är dock mycket svårare att få tag på.

## Klimatzon

Citronmeliss klarar zon IV i skyddade lägen. Det är säkrast att vintertäcka den i Mellansverige och längre norrut, då den är känslig för hård barfrost om våren.

## Jordmån

Citronmeliss växter på de flesta jordar men bäst och snabbast i humusrik sandjord eller sandig lerjord. Sol och värme höjer aromen i bladen och den går bäst i soligt eller halvsoligt läge.

## Sådd / plantering

Fröna är mycket små och har dålig grobarhet. De kan sås direkt i maj månad, men förkultivering är att rekommendera. Detta kan ske i mars - april.

Ett bra sätt att föröka plantan är att dela en äldre planta, den rotar sig lätt. Efter 4-5 år bör växten förnyas eller omplanteras. Unga och livskraftiga plantor ger den bästa smaken.

## Skötsel / gödsling

Jorden får inte vara för torr. Vattna vid torra. Gödsling sker på sommaren med kompostjord eller stallgödsel.

## Skörd och användning

Från maj månad och hela sommaren kan de flesta gröna bladen skördas. Citronmeliss är en utomordentlig krydda för fisk-, fågel- och vilträtter. Den kan också användas i buljong, te, safter och såser. En finess är nyskördad klippt Citronmeliss i råkost och olika sallader. Vid servering av glass passar det bra att sätta ett färskt blad på toppen av glassen.

Te och Citronmeliss anses ge god sömn och angenäma drömmar. Även i badvattnet kan melissen bli omtyckt.

Ett citronmelissblad verkar renande och lugnande. Bladen används då som de är eller blandas med brännässla, maskros eller pepparmynta och läggs i en tygpåse, som får hänga i vattenstrålen när karet fylls. Man kan också hälla kokande vatten över bladen. Efter 15 minuter hålls det silade avkoket i badvattnet.

Citronmeliss användes till exempel vid nervösa hjärtklappningar, oro och ångest. Det gamla namnet hjärtansfröjd antyder dess medicinska verkan. Övriga användningsområden är:

- vid lättare depressioner
- spänningshuvudvärk och kramper i samband med menstruation och ägglossning
- förkylningar
- herpesblåsor.

Inga kända biverkningar föreligger.

## Övrigt

Vill man torka citronmelissblad för vinterbruk skär man av kvistar från plantan strax innan den ska blomma. Vid den tidpunkten är aromen som starkast. Torkning ska ske så fort som möjligt, och häng gärna kvistarna på tork i små buketter. Man kan också frysa in blad i små portionsförpackningar eller ett och ett i iskuber för vackra drinkar.

Citronmeliss är vanligen mycket frisk. Skulle växten ändå angripas av sjukdom eller skadedjur bör avlägsnas så fort som möjligt.

## Källor

Lyckas med trädgården

Tidens stora bok om läkeväxter

Bonniers stora bok om trädgård

Denna artikel kommer från FOBO:s handbok och skrevs av Wilhelm Raattamaa. Du kan läsa originalversionen [här](#).