

Weißer Melisse

(*Nepeta cataria* ssp. *citriodora*)



Standort/Pflege: frischer, humoser Gartenboden

Erntegut: Blätter

Verwendung: für Salate, Obstsalate, Joghurt oder Frischkäse, Mayonnaise und Saucen, Fisch- u. Grillgerichte, als Tee

Wissenswertes: Badezusatz in Entspannungsbädern, Heilpflanze gegen nervöse Magen-Darm-Beschwerden, Unruhe, Einschlafstörungen sowie bei psychovegetativen Herzproblemen

