

# Zitronenmelisse

(*Melissa officinalis*)



**Standort/Pflege:** durchlässige, warme und kalkhaltige Böden, Sonne oder Halbschatten

**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