

Dezember – Zitronenmelisse

Der Einpflanzbare Kalender von Plantura

Zitronenmelisse gehört, wie z.B. Rosmarin, Thymian und Oregano, zu den mediterranen Kräutern. Auch wenn sie in typischen italienischen oder südfranzösischen Gerichten nicht zu finden ist, lohnt sich der Anbau von Zitronenmelisse allemal. Mit ihrem angenehmen Zitronenduft und -geschmack ist Zitronenmelisse ein ideales Teekraut, das neben seinem Geschmack auch mit vielen gesunden Inhaltsstoffen auftrumpft.

Sie stammt ursprünglich aus Süd- und Südosteuropa, ist heute aber in ganz Europa und sogar in Asien zu finden. Die mehrjährige Staude wächst aufrecht und kann bis zu 120 cm hoch werden. Ihre Blätter erinnern an die von Brennnesseln (*Urtica dioica*). Ab Juni zeigen sich die weißen oder weißlich-rosafarbenen Melissen-Blüten, die auch etliche Insekten anlocken. Zusätzlich ist das Kraut pflegeleicht, wuchskräftig und kann unter guten Bedingungen bis zu 30 Jahre alt werden.

Aussaat: Aussaat im Beet oder Topf an einem sonnigen Standort.

Keimung: Bei 20 °C nach ca. 2 Wochen

Aussaat auf der Fensterbank:

1. Anzuchtschale mit nährstoffarmem Substrat, zum Beispiel unserer [Plantura Bio- Kräuter- & Aussaaterde](#) füllen.
2. Samenkarte zerreißen und Samen im Abstand von 5 cm auf die Erde legen.
3. Nicht mit Erde bedecken (Lichtkeimer).
4. Gut angießen und auf eine warme, sonnige Fensterbank stellen. Darauf achten, das Saatgut durchgängig feucht, aber nicht nass zu halten.
5. Manchmal lassen sich die Samen mit dem Keimen bis zu 3 Wochen Zeit.

Pikieren und Einpflanzen:

1. Wenn das zweite Blattpaar zu sehen ist, können die Pflänzchen in nährstoffreicheres Substrat pikiert werden. Gut geeignet ist zum Beispiel unsere [Plantura Bio-Universalerde](#).
2. Füllen Sie pro Pflänzchen einen Topf mit ungefähr 7 cm Durchmesser mit angefeuchteter Erde und setzen Sie die pikierten Jungpflanzen dort hinein.
3. Erneut gut angießen und in nächster Zeit auf eine ausreichende Wasserversorgung achten.

Standort:

- Heller Standort mit viel direktem Licht.
- Frischer, lockerer, humoser Boden.
- Da die Zitronenmelisse sehr breit und buschig wächst, sollte sie unbedingt einzeln stehen.
- Sie kann sowohl direkt in den Garten gesät, als auch auf dem Balkon oder der Terrasse gehalten werden.
- Aussaat im Freien erst nachdem keine Nachtfröste mehr zu erwarten sind, also nach den Eisheiligen.

Pflegemaßnahmen:

- Übersteht ein gewisses Maß an Trockenheit, freut sich aber über regelmäßige Wassergaben.
- Staunässe vermeiden.
- Hat keinen hohen Nährstoffbedarf. Bei längerer Standzeit im Beet empfiehlt es sich, alle paar Jahre einen vornehmlich organischen Bio-Dünger wie unseren [Plantura Bio-Universaldünger](#) oder alternativ Kompost in den Boden einzuarbeiten.
- Beim Anbau im Topf genügt es, das Substrat beim Umtopfen auszutauschen.

Tipp: Gut etablierte, gesunde Pflanzen vertragen ohne Probleme mehrere komplette Rückschnitte im Jahr. Aufgrund der enormen Wuchskraft kann hier auch nicht viel falsch gemacht werden. Auf einen radikalen Rückschnitt vor dem Winter sollten Sie verzichten, denn mit den vertrockneten Trieben schützt die Melisse sich vor frostigen Temperaturen.

Ernte und Verwendung:

- Für die Ernte können die Triebe einfach kurz über dem Boden abgeschnitten werden.
- Ernten Sie am besten vor der Blüte. Die Blätter sind zwar auch während der Blüte essbar, haben aber ein deutlich schwächeres Aroma.
- Für Süßspeisen, Desserts, Marmelade und Sirup z.B. in Eis, als Dekoration auf Nachspeisen oder zur Verfeinerung von Johannisbeergelee, aber auch für Fischgerichte geeignet.
- Zitronenmelisse-Tee soll unter anderem bei Halsschmerzen, Unruhe oder bei allgemeinen Magen-Darm-Beschwerden helfen.

