

## LA MELISSA

*(Melissa officinalis L.)*



*"E' calda é secca nel profondo freddo. La migliore é la tenera che nasce in colli ameni e che ha buon profumo di cedro" (Durante)*

*"La melissa dispone la mente e il cuore all'allegria" (Avicenna)*

**Descrizione, coltivazione, raccolta e conservazione:** La melissa é originaria del sud dell'Europa e dell'Asia occidentale, cresce fino a 1000 m di altitudine, raggiunge l'altezza di 40/80 cm.

Le foglie sono di forma ovale a margine dentellato e profumano di limone, sono lucide e coperte di peli nella pagina superiore, infatti la pianta viene chiamata anche limoncina o cedronella. I fiori, presenti da giugno a settembre, sono piccoli di colore giallastro e dopo l'impollinazione, bianco rosato.

Si può facilmente coltivare in giardino e anche in vaso, con qualsiasi tipo di terreno, i risultati, però, saranno migliori se il terreno sarà fresco e leggero; preferisce le zone parzialmente ombrose. La semina avviene in primavera direttamente all'aperto. Si può anche moltiplicare per divisione dei cespi interrando le piantine ad una distanza di circa 30 cm, avendo cura di annaffiare abbondantemente.

Della melissa le parti utilizzate sono le foglie e le sommità fiorite.

La pianta va tagliata alla base a fine giugno/luglio e fatta essiccare velocemente all'ombra. La potatura va fatta a metà primavera e metà estate.

Il nome Melissa deriva dalla parola greca "mèlitta" che significa ape, infatti è una delle migliori piante mellifere.

#### **Storia, credenze popolari e curiosità:**

La melissa è tra le erbe aromatiche quella che viene maggiormente utilizzata in caso di insonnia ed eccitazione, per esempio nella nota "Acqua antisterica dei Carmelitani Scalzi", dagli effetti digestivi e calmanti.

Il medico dell'antica Grecia Dioscoride applicava le foglie di melissa sulle ferite cutanee. Il naturalista romano Plinio il Vecchio la raccomandava per arrestare le emorragie. Paracelso chiamava la melissa "elisir di lunga vita"

#### **IMPIEGHI**

La melissa ha molteplici proprietà benefiche, le principali sono:

- Calmante
- Scioglie gli spasmi dell' apparato digerente
- Favorisce la digestione
- Contrasta la formazione di gonfiori e fermentazioni (azione carminativa)
- Antiossidante

**Salute e cosmesi:** l'acqua di Melissa viene usata per tonificare, purificare e decongestionare la pelle, anche per frizioni locali contro algie e dolori articolari.

L' olio essenziale viene consigliato per il trattamento topico dell' Herpes labiale in virtù delle sue potenti proprietà antibatteriche, antifungine ed antivirali: ha una resa molto bassa e per questo è un prodotto pregiato e costoso.

L'infuso di melissa si prepara con 20 gr di foglie fresche, lasciate in infusione in un litro di acqua bollente per 15 m.

Il vino di melissa si prepara lasciando macerare per 15 gg 1/2 l di vino bianco con 2 manciate di foglie appena raccolte, la buccia di un limone non trattato, 10 chiodi di garofano e un pizzico di cannella; qualche goccia di questo macerato su una zolletta di zucchero è utile contro crampi, vomito, vertigini e palpitazioni.

I rami di melissa messi negli armadi tengono lontani i parassiti e profumano la biancheria.

**Una pianta di Melissa è presente nell'orto di via Paganin**

**Cucina:** grazie al suo aroma di limone, può essere utilizzata per aromatizzare vari tipi di pietanze, nella preparazione di gustose misticanze, nei liquori e in pasticceria.

Ecco 3 ricette:

## **Pesto delle streghe**

**Ingredienti**

un piatto di ortiche, una manciata di foglie di menta, una manciata di foglie di melissa, un cucchiaino di mandorle con la buccia (o pinoli), olio EVO, 1/2 spicchio d'aglio, peperoncino e un pizzico di sale.

**Procedimento:**

La tradizione insegna di raccogliere le ortiche nei giorni dopo la pioggia e di prendere solo le foglie delle cime che sono più tenere. Naturalmente usate dei guanti altrimenti vi pizzicherete. Quindi lavate bene le foglie e bollitele per qualche minuto (circa un quarto d'ora) per togliere l'effetto urticante. Scolatele e lasciatele raffreddare.

In un mixer unite le foglie di ortica cotte, le foglie di melissa e menta. La quantità della menta e della melissa deve essere di un terzo circa rispetto a quella delle ortiche. Poi aggiungete lo spicchio d'aglio (ma si può anche non mettere se vi piace l'aroma dolciastro delle erbe profumate) e le mandorle. Aggiustate di sale e aggiungete il peperoncino o le spezie che preferite. Frullate il tutto aggiungendo un filo d'olio d'oliva.

## **Semifreddo al porto con palline di melone e melissa**



**Ingredienti**

4 uova, 210 gr zucchero, 200 gr panna fresca da montare, 3 dl Porto bianco, 1 melone, 1 cucchiaino succo di limone e 12 foglie circa di melissa.

### Procedimento

Separare i tuorli dagli albumi e montarli a spuma con 50 gr di zucchero. Unire 1,2 dl di porto e fare addensare a bagnomaria continuando a sbattere con la frusta.

Lavorare gli albumi, montarne 3 a neve con 120 gr di zucchero su un bagnomaria caldo; toglierli quando saranno ben lucidi e inizieranno a velare le pareti del pentolino. Unire gli altri ingredienti. Montare la panna fredda, amalgamarla al composto di tuorli e incorporare gli albumi.

Foderare lo stampo con pellicola, versare il composto e mettere in frigo per 5 ore. Tagliare il melone a metà, eliminare i semi e scavarlo ricavandone delle palline che metterete in una ciotola. Togliere la polpa residua, frullare con limone, zucchero e porto rimasti e versare sul melone. Aggiungere due foglie di melissa e mettere in frigo.

Servire una/due fette di semifreddo, qualche pallina di melone, il frullato e decorare con qualche foglia di melissa.

Fonte delle ricette ("Storia delle erbe aromatiche", Guercio e Sarzanini)

## Torta di riso alla melissa



### Ingredienti

300 gr di riso, 1 l di latte, 3 uova, 200 gr zucchero, 1 bustina di vanillina, un pizzico di sale e una manciata di foglie di melissa.

### Procedimento

Far cuocere il riso col latte e la vanillina fino al suo completo assorbimento e lasciare raffreddare.

In una ciotola sbattere i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso. Unire il riso cotto e le foglie di melissa tritate finemente. Montare gli albumi a neve e unirli delicatamente al composto.

Versare in una tortiera imburrata e mettere in forno preriscaldato a 170 gradi per 50 m. circa.

(Fonte ricetta: "Aromatiche in giardino", Verde pratico)