

MELISSA (*Melissa officinalis*)

Nomi comuni: cedronella, citronella



È una pianta erbacea perenne della famiglia della Labiatae; originaria del Sud Europa, è ormai diffusa in tutto il mondo dalla zona mediterranea a quella montana, cresce nei boschi e nei luoghi freschi e ombrosi.

La pianta presenta molti fusti sottili, ricoperti di peli, che possono raggiungere anche un metro di altezza. Le foglie dentellate, profondamente nervate, piccole e ovali, sono simili a quelle della menta. I fiori sono bianco-rosati o giallastri, riuniti in infiorescenze, minuscoli o poco appariscenti. La fioritura si protrae dall'estate fino all'autunno.

La melissa è chiamata comunemente anche cedronella o citronella per il suo caratteristico odore simile a quello del limone.

Le foglie – caratterizzate da principi attivi con riconosciute proprietà terapeutiche – si raccolgono da maggio a settembre, mentre le sommità fiorite da giugno a luglio, all'inizio della fioritura.

Quando non è fresca, quest'erba perde purtroppo molte delle sue virtù!

Uso in medicina

Dalla Melissa si può estrarre un olio essenziale contenente aldeidi monoterpenoidi (cital, citronellal) al quale si devono le proprietà terapeutiche, antispasmodiche e sedative della pianta. I sesquiterpeni contenuti nell'olio essenziale hanno mostrato di possedere attività antiparassitaria, antibatterica, antimicotica e antivirale.

Nella pianta sono anche presenti flavonoidi, glucosidi monoterpenici, acido caffeico e acido rosmarinico, resine, sostanze amare e tannini.

La pianta è tradizionalmente impiegata nel trattamento sintomatico degli stati neurotonici degli adulti e dei bambini, in particolare nei disturbi minori del sonno.

È anche impiegata nei disturbi della sfera digestiva, in quanto possiede un'azione tranquillizzante, antispasmodica e carminativa.

L'azione sedativa si manifesta anche a carico dell'apparato cardiovascolare ove esercita azione ipotensiva e bradicardizzante.

Esternamente l'essenza di melissa si usa in frizioni nelle nevralgie, nella cefalea e nell'emicrania.

La Melissa non dovrebbe essere usata da soggetti in trattamento con ormoni tiroidei a causa della possibile interferenza con la loro azione!

Infuso: 0,5g in 100ml di acqua. Come digestivo o sedativo. Bere una/due tazzine dopo i pasti all'occorrenza

Acqua di Melissa: 150g di pianta fresca o 60 g di pianta secca, 30g di buccia di limone grattugiata, 15g di cannella, 15g di chiodi di garofano, 15g di noce moscata in polvere, 5g di radice di angelica, 5g di semi di coriandolo macinati.

Bollire il tutto per 5 minuti in ½ litro di acqua, aggiungere ½ litro di grappa ed esporre al sole in un vaso chiuso ermeticamente per circa 3 settimane. Filtrare e imbottigliare.

Prendere 1 cucchiaino da caffè diluito in un po' d'acqua prima dei pasti principali, oppure 30-40 gocce su una zolletta di zucchero.

Decotto: bollire per qualche minuto due cucchiaini di melissa in ½ litro di acqua, filtrare. Bere un bicchiere prima dei pasti.

Nei disturbi nervosi questo decotto sarà più efficace se con la melissa verrà bollito un cucchiaino di radici di valeriana.

Bellezza

*L'infuso si può usare come **tonico** per il viso e nel risciacquo dei capelli grassi; il decotto si aggiunge all'acqua del bagno allo scopo di **tonificare** l'organismo.*

Uso in cucina

Spezzatino di pollo e melissa

1 pollo
10 foglie fresche di melissa
30g di burro
2 cucchiaini di salsa di soia
4 cucchiaini di zucchero
2 cucchiaini di olio d'oliva

Tagliare il pollo a pezzetti. Versare $\frac{1}{2}$ bicchiere di acqua bollente sulle foglie di melissa e lasciare in infusione due ore. In un tegame scaldare l'olio e il burro, rosolarvi i pezzi di pollo per 5 minuti. Nel frattempo preparare in un grande recipiente un caramello con lo zucchero appena inumidito. Appena diventa dorato, versarvi sopra l'infusione di melissa, aggiungere la salsa di soia e il pollo. Cuocere a fuoco basso per mezz'ora. Mescolare e fare addensare il sugo se occorre.

Spaghetti alla melissa

400g di spaghetti
100g di fiori di melissa
40g di burro
5 cucchiaini di olio d'oliva
erba cipollina
sale

Lavare e asciugare delicatamente la melissa. Frullare i fiori con il sale, il burro e l'olio. Nel frattempo cuocere la pasta, scolarla e condirla con la salsa. Decorare i piatti con qualche fiorellino di melissa e l'erba cipollina tagliuzzata.

Tonno marinato

Bistecche di tonno fresco
Succo di pompelmo
Foglioline di melissa
Olio d'oliva
Sale

Eliminare la pelle e le lisce dal tonno e tagliarlo a fette sottilissime (tipo carpaccio). Adagiarle su un piatto e coprirle con il succo di pompelmo, le foglioline di melissa, abbondante olio e un pizzico di sale. Lasciare marinare per circa un'ora in luogo fresco. Accompagnare con un'insalata di agrumi o con insalata verde.

Liquore di melissa

*25 foglie fresche di melissa
250g di alcool potabile a 90°
250g di acqua
250g di zucchero*

Sminuzzare le foglie di melissa lavate e asciugate e metterle a macerare nell'alcool per 20 giorni. Filtrare il liquido ottenuto strizzando bene le foglie e unirlo ad uno sciroppo freddo ottenuto facendo bollire l'acqua con lo zucchero. Mescolare bene e conservare in una bottiglia scura.

Vino alla melissa

*6 pesche mature a polpa gialla
2 litri di vino bianco secco
3 cucchiaini di foglie di melissa fresche*

Lavare le pesche, sbuciarle e tritarne finemente la polpa. Mettere la polpa ottenuta in un recipiente insieme alla melissa e a 750ml di vino. Lasciare riposare per almeno 6 ore, filtrare e diluire con il vino rimasto.

È un digestivo gustosissimo, va servito freddo in bicchieri guarniti con fettine di pesca e rametti di melissa.