
CITROENMELISSE

Citroenkruid, melis



Melissa officinalis

Eigenschappen: de aantrekkelijke citroenmelisse is een echte bijenplant. Van oudsher beroemd om zijn naar citroen geurende bladeren en zoete honinglucht. Hij stamt uit het Midden-Oosten, maar vond al spoedig via het Middellandse-Zeegebied zijn weg naar het Westen. Bij de Grieken heette hij melissa, het Griekse woord voor honingbij. Er bestaat een oud geloof dat bijen de korf niet verlaten als er melisse in de tuin groeit, en Plinius, een Romeins bioloog uit de Oudheid, ontdekte dat uitgezwermde bijen er de weg naar huis door vinden.

Citroenmelisse kan aan veel spijzen worden toegevoegd, het verleent bovendien een verrukkelijk aroma aan alle theesoorten en zomerdranken: enige takjes citroenmelisse vormen een verfrissende combinatie met Chinese thee.

Uiterlijk van de plant: citroenmelisse is een vaste plant met een hoogte van 50 cm. Hij groeit uit tot een heesterachtige plant met een korte wortelstok. De steel is vierkant en vertakt, enigszins behaard. Aan elke knoop zit een stel eivormige of hartvormige lichtgroene gekartelde bladeren. Omdat de bladeren geen glad oppervlakte hebben en de bladnerven er opliggen, zien ze er dikker uit dan ze zijn. Gewoonlijk zijn ze 6-8 cm lang en 1,5-5 cm breed maar naar de top toe worden ze steeds kleiner en aan de bloeiende takken is dat nog in sterkere mate het geval. De bladeren geven bij kneuzing een sterke citroen-

64 Claire Loewenfeld Herb Gardening (1964)
Prisma boeken 1475 Kruiden uit eigen tuin (1971)

geur en hebben een uitgesproken citroensmaak.

De bloemkelk is tweelippig: drie grote tanden naar boven en twee smalle naar beneden gericht. De onbeduidende bloemen die elk afzonderlijk 12 mm lang zijn, groeien in kleine losse trosjes van 6-8 in de oksels van de bovenbladen. De bloei-periode is in juni, juli en augustus. Mannelijke en vrouwelijke bloemen zitten aan dezelfde steel. Ze worden hoofdzakelijk door bijen bestoven.

De vruchtjes zijn nogal gerekt en eivormig, 1,5-3 mm lang en 0,75-1 mm breed. Als ze rijp zijn worden ze glimmend donkerbruin, bijna zwart van kleur.

Er bestaat ook een veelkleurige citroenmelisse maar deze wordt meer als sierplant gekweekt, ofschoon de plant bijzonder aromatisch is en sterk naar citroen ruikt. Aangezien dit een kruipplant is, komt deze bijzonder in aanmerking voor rotsbegroeiingen en muurtjes, met zijn lichtgoud gebladerte ziet hij er aantrekkelijk uit.

Kweek: er bestaat nauwelijks een kruid dat zich makkelijker laat kweken dan citroenmelisse. Hij stelt geen bijzondere eisen aan de grond, maar groeit het beste op tamelijk vruchtbare, warme, vochtige bodem op een zonnige, beschutte plaats. Als de grond te droog is, hebben de bladeren de neiging geel te worden. Is de plaats te nat en schaduwrijk, dan heeft het aroma hieronder te lijden.

Citroenmelisse kan uit zaad gewonnen worden, gestekt of door scheuring vermeerderd worden. Het zaad moet in maart of april in een goed voorbereekte koude bak worden uitgezaaid. Na 3 à 4 weken moet het ontkiemen, en de planten zijn dan in augustus of september geschikt om verspeend te worden. U kunt het zaad ook in mei of juni in de volle grond uitzaaien en de zaailingen kunnen dan het volgend jaar in de tweede helft van mei worden verspeend. De afstand tussen de rijen moet 25 cm bedragen en de afstand tussen de planten onderling 30 cm. Het zaad kan zijn kiemkracht wel 2-3 jaar behouden. De jonge planten hebben een royale ruimte nodig omdat de ontwikkeling van de onderste bladeren anders belemmerd wordt. Citroenmelisse moet geschoffeld worden en onkruid vrij worden gehouden, aangezien de planten zich dan weelderig ontwikkelen kunnen en snel de gelederen sluiten, zodat het onkruid zich er niet meer tussen nestelen kan.

Vermenigvuldigt u de citroenmelisse door stekken of scheuring van 2- à 3-jarige planten, dan moet dit in het voorjaar of najaar gebeuren.

In het najaar kan dit niet later dan oktober, vanwege het vorstgevaar terwijl in het voorjaar de scheuring zo vroeg mogelijk moet gebeuren. In koudere klimaten dan in Nederland, zoals

in Noorwegen, moet citroenmelisse 's winters toegedekt worden. De wortelstokken kunnen in kleine stukken verdeeld worden met drie à vier ogen per stuk, die 60 cm uiteen gepoot worden. Een speciaal gevaar voor citroenmelisse vormt een zwam (*Septoria melissae*) die de planten bij vochtig weer kan aantekken en de bladeren verkleurt. Dit gebeurt vooral als de planten te dicht op elkaar staan. Maar voor het overige kunnen deze planten jarenlang in een goede conditie blijven. Wanneer ze voortdurend worden afgesneden, kunnen ze ongeveer 3 à 4 jaar meegaan. In Nederland moeten deze planten na 5 jaar worden afgestoken en verplant worden.

Na vermeerdering in de herfst door scheuren moeten de jonge planten in een bak, of ze moeten afgedekt worden met stro-bevattende stalmest ter voorkoming van bevrozing.

Voor de winter mogen de volwassen planten niet te diep worden teruggesnoeid, omdat ze weer uitlopen aan de stengels boven de grond.

Soms komt citroenmelisse al heel vroeg in het voorjaar de grond uit bij zacht weer, en dan kunnen de eventueel uitgekomen bladeren van de vorst te lijden hebben. Dit is niet gevaarlijk voor de plant, maar kan het gebruik van de bladeren vertragen.

Het kweken in bloembakken en binnenshuis: citroenmelisse moet in oktober geplant worden voor het kweken binnenshuis, en in maart als de bloembakken buiten staan. Hij heeft goede grond nodig en moet flink nat worden gehouden. Na de bloei moet hij tot de grond worden afgesneden.

Oogst en drogen: tijdens het eerste jaar valt er bitter weinig te oogsten, maar van het tweede jaar af kunnen de planten twee tot drie keer afgesneden worden.

De beste tijd om dit te doen, is op een sombere, koele dag, als de bloemknoppen op het punt staan om open te gaan, omdat dit het moment is waarop de bladeren het maximum aan vluchtige oliën bevatten. Hete, droge, zonnige dagen tasten kennelijk het gehalte aan vluchtige oliën aan, omdat de zon verdamping veroorzaakt.

De eerste pluk gebeurt gewoonlijk eind juni, begin juli en de laatste is dan september of oktober. Worden de planten herhaaldelijk afgesneden om gedroogd te worden, dan nemen de bladeren aan de onderkant een zodanige vorm aan, dat het gedroogde kruid weinig stelen zal bevatten. De laatste oogst is dikwijls van mindere kwaliteit dan de eerste. Het afsnijden moet met een sikkkel gebeuren en op handhoogte boven de grond. De kruiden moeten voorzichtig behandeld worden, omdat ze erg makkelijk kneuzen en bladeren op die manier

tijdens het drogen verkleuren.

Het drogen moet snel gebeuren in het donker met een behoorlijke ventilatie omdat de bladeren anders bruin kleuren. Ze worden in goed afgesloten potten in het donker bewaard.

Het zaad wordt in augustus of september geoogst, wanneer de pitjes geelbruin verkleuren. De plant moet voorzichtig worden afgesneden, omdat het zaad makkelijk uitvalt, en daarna op rekken of zeildoek gelegd worden. Na droging schudt u de gedroogde planten uit en wrijft de zaden voorzichtig droog.

Smaakeffecten: citroenmelisse is een van de meest delicate keukenkruiden en kan daarom royaal gebruikt worden in alle daartoe geschikte combinaties. Voor keukendoeleinden zijn de bladeren zowel vers als groen-gedroogd geschikt. Ze verlenen uw gerechten een citroenachtige muntsmaak. Wanneer in een recept geraspte citroenschil voorkomt, kunt u dit met succes vervangen door gehakte bladeren van citroenmelisse. Ook heel lekker in sinaasappelsap, andere vruchtesappen, bowl of ijs-thee. Takjes citroenmelisse in Indiase of Chinese thee geven hieraan een frisse smaak; lichtgroene thee van verse melissebladeren getrokken, is buitengewoon lekker.

De verse en gedroogde bladeren kunt u in soepen, stoofschotels en sausen gebruiken. De fijngehakte verse of verpulverde gedroogde bladeren kunnen ook in salades, slasausen, mayonaise en eiergerechten gedaan worden, terwijl ze ook goed harmoniëren in compotes e.d. waar een bescheiden citroensmaak tot zijn recht komt. Kruidensausen en -soepen kunnen eigenlijk niet zonder dit bepaalde smaakje. Alle gerechten met paddestoelen, puddingen en milkshakes winnen aan smaak door toevoeging van citroenmelisse. Ook lekker bij vis, lamsvlees, of varkensvlees. Kip wordt verrukkelijk als het vlees vóór het koken in verse melissebladeren wordt gewikkeld. De enigszins zure smaak verleent marinades meer pit.

GEBRUIK:

Hors d'oeuvre: meloen, vruchtensalade, vruchtesappen, groentencocktails.

Salades: alle salades en slasausen, mayonaise.

Soepen, groenten en sausen: alle soepen; groene groenten bij vis, kruidensausen, vissaus.

Vlees: gebraden lamsvlees; varkensvlees (voeg $\frac{1}{2}$ theelepel toe aan eventuele salievulling).

Vis: vissaus bij vis in marinsaus.

Gevogelte en wild: wrijf vóór het braden of grillen ermee in; wikkel kip in verse bladen vóór stoven, koken of bakken.

Alle paddestoelgerechten.

Zoete gerechten en dranken: vruchtensalades; jams; appelgelei; bowl; ijsthee van citroenmelisse; sorbets; verkoelende dranken; puddingen en milkshakes.

RECEPT: MELISSETHEE

2 theelepels bladeren van citroenmelisse per kop en 1 voor de pot.

Bereiding: doe de bladeren in hun geheel, of vers gekneusd, in een droge warme theepot. Giet kokend water op de bladeren: laat slechts 3-5 minuten trekken, daarna zeven.

RECEPT: PUDDING VAN CITROENMELISSE EN MARSHMALLOWS (HEEMST)

¼ liter melk - 1 ei - 1½ eetlepel suiker - 6 marshmallows - 1 eetlepel verse bladen van citroenmelisse of 1 dessertlepel groen-gedroogde bladeren - 1 stukje vanillestok (5-8 cm).

Bereiding: beboter een vuurvaste schotel en leg daar de marshmallows (heemst) in. Klop ei met suiker. Voeg melk toe. Snij vanillestok open en voeg het uitgeschrapte merg aan de melk toe. Klop goed en giet het mengsel over de marshmallows. Strooi de bladeren van de citroenmelisse eroverheen. Zet de schotel in een ondiepe pan met koud water en bak de pudding in een middelwarme oven langzaam gaar. Dien op met koffieroom.