

04 Agosto 2021

## Melissa: la reginetta antistress da mettere nel piatto

Una pianta semplice da coltivare e versatile in cucina, ma anche ricca di virtù benefiche



Erbe aromatiche

La **melissa** è facile da coltivare e versatile in cucina, ma è anche una pianta ricca di virtù benefiche. Il suo nome scientifico è *melissa officinalis*, appartiene alla famiglia delle Lamiacee ed è conosciuta anche con altri nomi popolari, tra cui limonella, erba cedrata o fior d'api - solo per citarne alcuni. La melissa è una pianta dalle foglie lievemente rugose di un verde brillante: cresce spontanea in Asia e in Europa e, nelle nostre campagne, non è difficile imbattersi nei suoi piccoli cespugli a bordo delle strade o negli angoli di prati e giardini. Quest'aromatica è infatti molto **semplice da coltivare** sia in vaso che nell'orto, dove si sceglierà per lei una posizione non troppo soleggiata. Della melissa si utilizzano le **foglie fresche** (che si possono anche congelare), oppure **essiccate** e conservate in un contenitore chiuso al riparo dalla luce e dall'umidità.

La melissa è nota fin dai tempi antichi: il suo nome deriva dal greco e rimanda al miele. Questa pianta è infatti molto **amata dalle api** che sanno ricavarne un miele delicato, dai toni quasi agrumati. Gli antichi erano al corrente di questa sua caratteristica, come attestato da Plinio il Vecchio che ne fa cenno nella sua *Naturalis Historia*; conoscevano però anche le virtù **rilassanti e digestive** della Melissa, da sempre utilizzata come erba officinale e rimedio naturale. Lo stesso è testimoniato dai monaci del Medioevo che la coltivavano negli orti dei conventi e la utilizzavano nei loro elisir benefici.

### Proprietà

La melissa ha proprietà **calmanti e rilassanti**. Non è un caso se le sue foglie si ritrovino in tisane e preparati per contrastare stati ansiosi che portano con sé irritabilità, inquietudine e **disturbi gastrointestinali**, ma anche mal di testa, tensioni muscolari e insonnia. Si tratta di un rimedio naturale **antistress** che può essere assunto consultando il medico o l'erborista per valutarne le dosi ottimali e non incorrere in possibili

controindicazioni. Grazie alla sua azione sedativa, spasmolitica e antinfiammatoria, la melissa è inoltre utilizzata per alleviare i **sintomi premestruali** e i dolori legati al ciclo. Inoltre, l'olio essenziale di melissa è noto per le proprietà **antivirali, antibatteriche**, antifungine e antiossidanti. Per questo viene spesso utilizzato nel trattamento topico dell'herpes labiale e delle micosi che attaccano la pelle o le unghie.

## **Erbe per alleviare i dolori mestruali [1]**

### **Usi in cucina**

La melissa è un'erba molto **versatile in cucina**: si può utilizzare per ricette sia dolci che salate. È ottima per aromatizzare gelati e tisane, ma anche salse, zuppe e secondi piatti. Si usa in genere fresca aggiunta ai condimenti. Il suo **aroma agrumato** è ottimo in piatti di pesce e frutti di mare, oppure in preparazioni a base di agnello o di legumi per mitigarne i sapori intensi. La melissa fresca si può anche aggiungere, finemente tritata, nelle insalate. Il suo profumo così particolare sa valorizzare in modo inaspettato anche i **funghi**, come nel caso delle tagliatelle ai funghi e melissa. È inoltre perfetta nei mix di erbe aromatiche. La **cucina francese**, ad esempio, la include nei suoi triti di erbe fini da consumare crude per insaporire uova, formaggi o insalate. La melissa è protagonista anche nella **cucina indiana**, miscelata ad altre erbe e spezie per valorizzare carni bianche o riso.

## **Melissa scaccia-stress: provatela in cucina [2]**

---

### **Links**

[1] <https://territori.coop.it/benessere/erbe-alleviare-i-dolori-mestruali>

[2] <https://territori.coop.it/benessere/melissa-scaccia-stress-provatela-cucina>