

Melissa officinalis* L.*Famiglia:** Lamiaceae

Etimologia: la radice del termine usato per il genere è *mel*, tralata dal greco al latino in *melissaphyllon*, con il chiaro significato di foglia, pianta per le api, in greco *melissai*, e con tutte le connessioni simboliche e mitologiche che sono connesse ad api e miele. Il termine usato della specie fa riferimento agli impieghi più noti.

Nomi comuni in Italiano: al comune termine di melissa si affiancano in italiano anche termini popolari come limoncina, citronella, cedronella, erba limona, ecc., con chiaro riferimento al profumo della pianta. Non mancano i nomi dialettali, che riprendono per lo più lo stesso significato.

Somiglianze e varietà: le foglie della melissa possono a volte apparire simili a quelle di altre lamiaceae, soprattutto di alcune mente, e dell'ortica, ma il profumo di limone allo sfregamento è inconfondibile. Diverse le varietà orticole, tutte profumate, fra le quali la "aurea", con foglie maculate di giallo.

Somiglianze e varietà: la specie *Melissa romana* Miller è sinonimo di *Melissa officinalis* subsp. *altissima* (Sm.) Arcang.

La melissa

È una pianta perenne di origine eurasiatica, non comunissima ma che si può incontrare nel nostro Paese in diversi ambienti ombrosi di pianura e di collina, vicino alle siepi o lungo i sentieri, ai margini del bosco come vicino alle macerie. Più spesso è coltivata negli orti – è però decisamente infestante – e si trova facilmente in vendita nei mercati e sui banchi di molti vivai.

La pianta presenta fusti dritti, ramificati fin dalla base, e può raggiungere anche il metro di altezza, specialmente se



non è in vaso, ed è caratterizzata da foglie ovali a margine dentato, picciolate e opposte come in altre lamiaceae, più o meno pelosette e di un bel colore verde intenso, più chiaro nella pagina inferiore.

I fiori biancastri, estivi, oggetto di grande attrazione per le api, sono riuniti in glomeruli ascellari e hanno la tipica forma della famiglia.

La melissa si presta molto bene alla coltivazione domestica, anche in vasi di ridotte dimensioni e posti sul davanzale, purché non esposta in pieno sole.

L'uso della melissa

La melissa è nota ai più per gli usi terapeutici, per lo più in forma d'infuso, legati alle sue proprietà digestive, sedative e antispasmodiche, anche se è pianta che essiccata perde molta parte delle sostanze più efficaci.

Si utilizza da sola o più frequentemente in miscele con altre erbe, anche per il grato profumo, soprattutto contro nausea e insonnia e come "rinfrescante".

Alla melissa vengono comunque attribuite molte altre proprietà terapeutiche:

Melissa officinalis



carminative, cicatrizzanti, diaforetiche, colagoghe, antiasmatiche, stomachiche, emmenagoghe, ecc. .

Come antico è l'uso sacrale della pianta, così l'utilizzo terapeutico ha origini lontane ed ha attraversato i secoli fino ai nostri giorni. La pianta è stata citata fin dall'antichità - da Plinio alla medicina araba a Paracelso - anche se spesso per impieghi di assai dubbia efficacia, come ad esempio per fermare i singhiozzi o per curare cardiopatie e gli ipocondriaci. Fino a confidare oggi in supposte proprietà dimagranti. Viene impiegata anche i usi esterni, contro affezioni reumatiche e nevralgie, e serve per decongestionare la pelle irritata.

Ancora nell'Ottocento la melissa aveva largo uso nelle "affezioni isteriche ed ipocondriache". Ildegarda di Bingen sosteneva già nel XII secolo che la tisana rendesse allegri ed allietasse il cuore. Molti preparati conventuali, così come antiche ricette (l'*Acqua di Vita per le Donne*, l'*Elettuario Uterino*), contavano proprio sulla melissa (è utile tuttavia precisare che la nota Acqua di Melissa, prodotto tipico del Veneto, utilizza e utilizzava un'altra

specie, la *Dracocephalum moldavica* L., detta Melissa moldavica).

Per le caratteristiche aromatiche essa trova largo impiego nell'industria farmaceutica, cosmetica, dei profumi, alimentare e liquoristica. L'essenza pura ha un alto valore commerciale. Se ne può fare anche un uso domestico per profumare ambienti o armadi, o pratico, per applicazioni immediate in caso di punture di insetti.

In cucina

La melissa viene ampiamente utilizzata per la preparazione di liquori casalinghi o artigianali, da sola o insieme ad altre erbe, come nei famosi *Chartreuse* e *Benédictine*, ma può anche trovare largo impiego in cucina come pianta aromatica.

Si possono utilizzare le foglie e i getti più giovani per dare alle preparazioni un delicato profumo di limone, quindi per aromatizzare soprattutto pesci, insalate e macedonie o per preparare salse, tè, bevande varie e vini bianchi aromatici.

Naturalmente le foglie, intere o finemente tritate possono essere anche aggiunte a frittate, risotti, dolci, ripieni salati e carni bianche o accompagnare formaggi freschi e molli. Il loro utilizzo per guarnire e decorare piatti e portate di ogni genere è ormai frequente e consigliabile, nella cucina creativa così come in quella domestica, con l'avvertenza di utilizzare solo foglie fresche. Buono anche il gelato di melissa e lo sciroppo.

Gli usi appena accennati sono comuni a molti paesi europei e alla cultura culinaria anglosassone nordamericana: l'aroma entra nel ripieno del tradizionale tacchino del Ringraziamento e pare che Thomas Jefferson coltivasse la melissa nel giardino di casa.