

Melisa

Melissa officinalis L. Labiada

Siembra

Para germinar necesita calor, por lo que sólo se puede, o es mejor, sembrar en verano. Mejor época para la propagación de la *Melissa officinalis* es durante la primavera o el otoño. Lo aconsejable es que no se haga entrado el otoño (en el Hemisferio Norte sería después de octubre), ya que las raíces no tendrían tiempo para asentarse antes de la llegada de las heladas.

Por división de sus raíces, que se deben separar en pequeñas porciones que al menos contengan 3 o 4 brotes y que se deberán plantar con una separación de unos 60 centímetros.

Estas plantaciones se mantienen húmedas algunos días; después es necesario escardar y limpiar a menudo.

Necesidades

Necesita algo de sombra para crecer mejor. Sobre todo en las horas centrales del día. Y aunque es muy resistente, deja de desarrollarse con temperaturas muy altas o muy bajas, deteniendo su crecimiento en estos casos.

Sustrato

Se adapta a cualquier tipo de suelo aunque lo prefiere fértil y permeable. Tolera sin problemas los suelos pobres y arenosos donde el sol incide con fuerza.

Agua

El riego debe ser moderado. No soporta el encharcamiento. Solo se debe regar cuando el tiempo es seco, o cuando se haya podado o cosechado. Tolera muy bien la sequía.

Nutrientes

Abono de cobertera para el semillero a base de tierras de compost. Durante la cosecha y la floración se puede aplicar humus al suelo.

Cosecha

Se cosechan las hojas para usar en fresco o en seco. Para fresco, se cortan las hojitas más tiernas que están disponibles casi todo el año. Si se quiere secar se cortan los tallos antes de que florezcan. Se hacen manojos y se secan inmediatamente, en lugar sombrío y ventilado para que las hojas no se deterioren. En pocos días estarán crujientes, se pueden moler y guardar en tarros bien cerrados. Para esta operación se eligen días de bajo porcentaje de humedad ambiental, para que en la operación de secado no se produzcan hongos que afectarían el resultado final.

Usos

Apreciada por su fuerte aroma a limón, se utiliza en medicina principalmente, aunque posee otros usos. Suele utilizarse para dar aroma y sabor al té tanto frío como caliente. En la cocina, su sabor alimonado da frescor a las comidas. Las hojas, tanto en fresco como en seco, sirven para aromatizar ensaladas, salsas, sopas, platos de carne y de verduras, postres y confituras. También para condimentar platos como substitutivo de la cáscara del limón. Lo único que hay que tener en cuenta es que no se deben cocer sus hojas, porque perderían mucho aroma.

Como medicinal, la infusión se puede usar para curar el dolor de estómago, como hierba relajante (tranquilizante natural) y buena para el corazón, contra la ansiedad y la depresión. Era muy estimada por los estudiantes, pues aleja la pesadez de la mente, aguza el entendimiento y aumenta la memoria.

También es un eficaz remedio contra los mosquitos, especialmente recomendado para niños.

Induce un sentimiento de realidad en los sueños, con lo que se vuelven más intensos y más vívidos. Puede llevar a desarrollar un sueño lúcido y así tomar decisiones dentro del sueño.