aura natury

Melisa — karta uprawy, zbioru i suszenia

Aura Natury · dział Zioła · wydanie 26 lipca 2026

Melisa czy mięta

Melisa	Mięta
Melissa officinalis.	Rodzaj Mentha.
Zapach roztartego liścia: cytrynowy.	Zapach roztartego liścia: mentolowy.
Liście jajowate, karbowane, pomarszczone.	Liście podłużne, ząbkowane.
Znosi półcień; obsiewa się.	Rozrasta się przez rozłogi.

Test na miejscu: rozetrzyj liść i powąchaj. Młoda melisa bywa mylona z pokrzywą — ale melisa nie parzy i pachnie cytrynowo.

Uprawa

- Stanowisko: słoneczne lub półcień (wyjątek wśród ziół); gleba przeciętna, umiarkowanie wilgotna.
- Trwałość: bylina, dobrze zimuje i wraca z karpy.
- Uwaga: silnie się obsiewa — w małym ogrodzie warto ją ograniczać.
- Doniczka: przepuszczalne podłoże, otwór odpływowy, umiarkowane podlewanie.

Jak nie zniszczyć aromatu przy suszeniu

Co niszczy aromat	Jak suszyć dobrze
Wysoka temperatura.	Szybko, w cieniu, w niskiej temperaturze.
Zbyt długie suszenie, gruba warstwa.	Cienka warstwa lub luźne pęczki.
Światło i ciepło przy przechowywaniu.	Całe liście w szczelnym słoju, bez światła.
Rozdrabnianie na zapas.	Rozcieraj tuż przed użyciem.

W kuchni

- Herbatki ziołowe i napary smakowe, lemoniady, napoje.
- Desery, sałatki owocowe, dodatek do ryb i drobiu.
- Najlepsza świeża — aromat cytrynowy szybko słabnie po wysuszeniu.

Zastosowanie lecznicze — poza zakresem

Nie opisujemy działania melisy na organizm ani zastosowań leczniczych (np. „na uspokojenie” czy „na sen”) — to pozostaje poza zakresem. Osoby uczulone na rośliny jasnotowate mogą reagować także na melisę. Osoby z chorobami tarczycy lub przyjmujące leki uspokajające powinny stosowanie zdrowotne skonsultować z lekarzem lub farmaceutą.

Notatki