

Goldmelisse (*Monarda didyma*)

Die Goldmelisse ist als Zierpflanze aus Nordamerika in unsere Gärten eingewandert.

Man kann einen wohlschmeckenden Haustee aus dem Kraut der Goldmelisse zubereiten. Auch als Gewürz kann man sie verwenden. Der Tee der Goldmelisse wirkt leicht beruhigend und hilft gegen Übelkeit und Husten.

Äußerlich angewandt kann man ihn zur Wundbehandlung einsetzen.



Anwendung:

Die Blüten sind essbar und können zum Schmücken von Salaten und Desserts gebraucht werden. Die Goldmelisse kann man für Heilzwecke und zum Genuss anwenden. Traditionelle Tee- und Gewürzpflanze bei den Nordamerikanischen Indianern. Ist schleimlösend und fiebersenkend. Da sie ähnliche ätherische Öle enthält wie der Thymian ist auch ihr Wirkungsspektrum ähnlich wie Thymian, wenn auch milder.

Zur Zubereitung eines Goldmelissen-Tees übergießt man einen bis zwei Teelöffel des frischen oder getrockneten Krauts oder der Blüten oder Blätter mit einer Tasse kochendem Wasser. Den Tee fünf bis zehn Minuten ziehen und seih ihn dann ab.

Küchengewürz:

Aufgrund des würzigen Geschmacks der Goldmelisse kann man sie auch als Gewürz in der Küche verwenden. Man kann sie überall dort einsetzen, wo man auch Thymian oder Minze benutzen kann, beispielsweise in Salat, Gemüsegerichten und Fleischgerichten.

Geschichtliches:

Die Oswego-Indianer in Nordamerika tranken Tee aus der Goldmelisse zum Genuss und als Heiltrunk gegen verschiedene Beschwerden.

Als die weißen Kolonialherren nach der Boston-Tea-Party 1773 vorübergehend keinen Schwarztee hatten, begannen auch sie Tee aus der Goldmelisse zu trinken.

In Europa wurde die Goldmelisse später als Zierpflanze eingeführt.

Pflanzenbeschreibung:

Die Goldmelisse ist in Nordamerika heimisch, deshalb wird sie im deutschsprachigen Raum auch "Indianernessel" genannt. Die Goldmelisse wurde in europäischen Gärten wegen ihrer sehr attraktiven roten Blüten eingeführt. Sie bevorzugt feuchten aber gut drainierten Boden und ist auch mit Halbschatten zufrieden, aber volle Sonne ist ihr lieber.

Höhe: wird bis zu 1,50 Meter hoch

Aroma: Bergamotte mit Melissenduft

Lebensform: Mehrjährige Pflanze

Stängel: viereckigen Querschnitt.

Blätter: eiförmig und am Rande leicht gezahnt