

3. Citroenmelisse (*Melissa officinalis*).



Wanneer zaaien:

Binnen: februari-maart.

Buiten: april-juni.

De beste periode om dit plantje te zaaien is de lente.

Plaats: Houdt van zon, maar kan schaduw verdragen. Zaait erg snel uit! Heeft graag wat vocht

Gebruikte delen: Blad

Gebruik in de keuken: Bij fruitsalade, kruidensuiker, in gebak, ice-tea, kruidenboter, likeuren

Medicinaal gebruik: Ontspannend, slaap bevorderend, opbeurend, bloeddrukverlagend, krampstillend op maag en darmen. In infuus, tinctuur, wijn

Waarschuwingen: Opletten bij een verminderde schildklierwerking