

## MELISA



NOMBRE ESPECÍFICO	<i>Melissa officinalis</i>
OTROS NOMBRES	<i>Balsamita mayor, toronjil, hierba cedrata, cidronela.</i>
CARACTERÍSTICAS DESTACABLES	<p><b>Familia botánica:</b> Lamiaceae (= Labiatae).</p> <p>Planta perenne que crece hasta 90 cm de altura. Tallo cuadrangular, ramificado y con pocos pelos que se distribuyen por toda la superficie.</p> <p><b>Hojas:</b> Tienen un color verde con el haz más oscuro y en el envés con multitud de nervios blanquecinos. Las hojas tienen un sabor a limón y un aroma amargo y aromático.</p> <p><b>Inflorescencias:</b> aparecen en las axilas de las hojas superiores y son blancas o amarillentas pálidas.</p> <p><b>Frutos:</b> tetranúculas ovales con 1,5- 2 mm de largo y un color pardusco.</p> <p><b>Hábitat:</b> natural del centro y sur de Europa. Crece de manera silvestre en zonas sombrías y formando parte del sotobosque. Prefiere suelos bien drenados y ricos en materia orgánica.</p>
PARTES USADAS	Hojas y en algunas ocasiones la sumidad aérea.
PROPIEDADES	<p>1. Medicinales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Antiespasmódica y ligeramente sedante.</li> <li>Beneficiosa para problemas estomacales: facilita las digestiones.</li> <li>Alivia el dolor de cabeza y los síntomas del resfriado.</li> <li>Acción relajante añadida al agua de baño.</li> </ul> <p>2. Usos culinarios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sus hojas frescas aportan sabor a bebidas e infusiones.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realzan el sabor de pescados, platos de caza y sopas.</li> <li>En postres aporta un delicado aroma a limón.</li> </ul>
	3. Otros usos.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perfumería y cosmética: su aceite esencial es muy apreciado.</li> <li>Elaboración de licores a base de plantas aromáticas.</li> <li>Ornamental.</li> </ul>

### REQUISITOS AMBIENTALES

ALTITUD	Se desarrolla hasta los 900 metros de altitud sobre el nivel del mar.
SUELO	Prefiere suelos profundos y fértiles, bien drenados, que no sean asfixiantes y ricos en materia orgánica.
CLIMA	Semiseco/ subhúmedo y de temperaturas templadas. Resiste bien el frío, aunque las heladas pueden hacer disminuir la producción.
VIENTO	No afecta.
PLUVIOMETRÍA	De zonas húmedas (>700 mm/año). Requiere una pluviometría mínima de unos 600 mm/ año.

### TÉCNICAS DE CULTIVO Y MANTENIMIENTO

PREPARACIÓN PREVIA	No requiere grandes preparaciones, únicamente una labor de subsolado para romper el suelo y que éste drene correctamente
PLANTACIÓN	Se planta en otoño o principios de la primavera y se deben ubicar distanciadas 0,70 metros entre líneas y 0,30 a 0,40 metros entre plantas de una misma línea.
LABOREO	Arrancar las malas hierbas, cortar los tallos que se pudran durante el otoño y remover la tierra próxima a las raíces. Si el lugar de la plantación es muy frío, se recomienda tapar con mantillo después de la poda en invierno.
FERTILIZACIÓN	Es necesario un abonado mineral al menos una vez al año.
RIEGO	Requiere riego moderado..
CONTROL DE PLAGAS Y ENFERMEDADES	Se han comprobado ataques de ácaros ( <i>Tetranychus sp.</i> ) y también de hongos del género <i>Septoria</i> , pero para ambos existen productos para su control.
RECOLECCIÓN	Se realiza previa a la floración, cortando los tallos a pocos centímetros del suelo.