

# Melisa | Matičnjak



## Podrijetlo i karakteristike melise, matičnjaka

**Melisa** ili **matičnjak** (lat. *Melissa officinalis*) je biljka porijeklom sa istočnog Mediterana i u rodu je sa [metvicom](#). **Melisa, matičnjak** se razlikuje od metvice okusom, te izgledu lista koji ima dlačice.

**Matičnjak** je dugogodišnja biljka koja naraste od 20 cm pa sve do 120 cm visine. Voli terene sa mješavinom ilovače i pijeska, te mjesta na suncu ili u polusjeni.

Cvijeta u 7 i 8 mjesecu, a listove je najbolje brati u sunčanim i najtoplijim mjesecima, premda listove možemo brati svaka dva-tri mjeseca. Listovi se suše na sjenovitom mjestu.

**Melisa** ima, ovisno o vrsti, manje ili više izraženi osvježavajući okus i miris po limunu.

## Melisa, matičnjak kao začin u kuhinji

**Matičnjak**, odnosno **melisu** koristimo najviše u slatkim jelima, desertima, sokovima ili za čaj. Zbog ljepote svojih listova koristi se za dekoraciju jela.

Svježim sjeckanim **listovima matičnjaka** možemo začiniti i salate te ih dodati u riblja i mesna jela (janjetina).

Melisa odlično harmonizira sa jagodama. Probajte [marmeladu od jagoda](#) sa melisom.

Raličite kreme na bazi jogurta ili maskarpone sira imaju višestruko bolji okus ako u njih dodamo **melisu**.

**Matičnjak** možete kao začin kombinirati i sa metvicom. Pazite da pri tome dodate max. 1/3 metvice, budući da njezin okus po pepermintu može lako "prekriti" **okus melise**.

Interesantno, premda za moj ukus ipak malo pre kiselo, jelo je klasični [pesto](#) u kojeg umjesto bosiljka dolaze **listovi matičnjaka**.

## Melisa, matičnjak kao ljekovita biljka

Osim u **kuhinji melisa** ima široku primjenu u narodnoj medicini. Poznati su **čajevi od matičnjaka** samog ili u kombinaciji sa kamilicom i/ili komoračem, a koji blagonaklono djeluju na psihu, gušteraču te pospješuju izlučivanje pljuvačke.

Pomaže kod vrtoglavice, glavobolje, reumatskih tegoba, problema sa štitnjačom i probavnih tegoba. Posebno uspješnim su se pokazali **preparati na bazi melise, matičnjaka** u borbi protiv herpesa.

[www.moja-kuhinja.com](http://www.moja-kuhinja.com)