

# Rosmarin



## Rosmarinblätter

*Sie passen zu allen Arten von Fleisch und Geflügel, würzen Desserts mit Frischkäse, Aprikosen, Pfirsichen und Honig und harmonieren mit mediterranen Zutaten wie Tomaten, Olivenöl und Knoblauch.*

Andere Namen: Rosemarie, Antonkraut, Weihrauchkraut

Halbstrauch

Wurzeln : stark verzweigt, verholzend.

Stengel : zunächst grün, dann verholzend.



Anmerkungen:

Lateinisch ros = Tau, maris = Meer. Eine andere Erklärung ist die, daß R. nach der Jungfrau Marie (die Rose der Marie) benannt worden sei; auf ihrer Flucht habe sie sich in einem Rosamrinbusch versteckt.

Wegen des starken Kampfergeruches wurde Rosmarin häufig mystifiziert.

So glaubten die Griechen, der Göttin Aphrodite sei Rosmarin heilig.

In Shakespeare's Hamlet sagt Ophelia:

"There's rosemary, that's for remembrance, pray you love, remember." (Hier ist Rosmarin, das ist zur Erinnerung an unsere Liebe).

Im 16. Jhdt. wurde in Frankreich R. verbrannt, um sich vor Typhus zu schützen; in französischen Krankenhäusern wurde bis in das 20. Jhdt. zur Desinfektion Rosmarin verbrannt.

Der Botaniker Lenné lobte Honig, den die Bienen von S. gesammelt haben.

Wirkstoffe:

Ätherische Öle sind bis zu 2,5% enthalten; die Hälfte ist Cineol, dazu Pinen, Monoterpene (Borneol, Limonen), Campher und Flavine.

Die ebenfalls enthaltene Carnosolsäure wirkt antioxydativ.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, bedingt winterhart.



wenig von seinem Aroma. Anschließend werden die Blätter in luftdicht schließenden Gefäßen aufbewahrt.

Man kann die Triebe einfrieren, das Aroma wird aber auch von Essig, Öl oder Wein gut aufgenommen.

Verwendung

Gesundheit:

Gegen zu niedrigen Blutdruck, Erschöpfung, krampflösend, entzündungshemmend, gegen Blähungen, schmerzstillend durch Einreibung bei Muskel- und Gelenkrheumatismus.

Rosmarinöl wird in Apotheken als Mittel gegen Kopfschmerzen, rheumatische Schmerzen und zur Herstärkung geführt.

Tee: Bei Erschöpfungszuständen.

Badezusatz: Belebend.

Gebrauch:

Aus den Blättern wird Öl gewonnen, das als Heilmittel sowie in der pharmazeutischen -, Parfüm-, Getränke- und der Kosmetikindustrie genutzt wird.

Verwendungs- und Handelsform: frische und getrocknete Nadeln, Rosmarinöl.

Geschmack: Geruch und Geschmack sind kampherähnlich und meist sehr kräftig, deshalb sollte man mit dem Gebrauch vorsichtig umgehen.

