

Rosmarino

Rosmarinus officinalis fam. Lamiaceae

Origini e storia

I Romani fecero del rosmarino il simbolo dell'amore e della morte, Orazio infatti diceva: " Se vuoi guadagnarti la stima dei morti, porta loro corone di rosmarino e di mirto". Tuttavia non risulta che fosse utilizzato per condire i cibi.

Si usava per aromatizzare il vino, che veniva appunto detto 'vino al rosmarino' e come è avvenuto per molte erbe è entrato nella cucina attraverso la via della medicina. Nel Trecento comunque già lo troviamo in uso e, come aroma, sembra essere molto utilizzato.

Produzione e territorio

 Il rosmarino cresce spontaneo sulle colline meridionali mediterranee e nelle isole. Il rosmarino fiorisce da Marzo ad Ottobre, è largamente diffuso ma cresce spontaneamente lungo le

coste del Mediterraneo preferendo posti ben soleggiati e con terreno sabbioso. È un arbusto sempreverde, molto ramificato appartenente alla famiglia delle Labiate.

Il fusto è legnoso; le foglie piccole, sottile e opposte, a forma di lancia con la parte inferiore color verde-grigio e quella superiore quasi argentea.

I fiori sono raccolti in spighe terminali, racchiusi in corolle di colore azzurro o biancastro. Il frutto è una piccola capsula.





In cucina

In cucina è un'erba molto utilizzata per aromatizzare varie piatti e pietanze: arrostiti, intingoli, piatti a base di patate, torte rustiche. Si usa nei patè di fegato, con l'agnello, il manzo, il coniglio, l'anatra e l'oca.
Ottimo anche spolverato su pane e focacce.
Comune nella cucina italiana ma di raro riscontro oltre confine.



Effetti salutistici

Pianta molto usata in cucina ha anche notevoli proprietà medicinali e afrodisiache. L'infuso è indicato in casi di vertigini, asma e inappetenza, mentre le foglie, oltre ad aromatizzarli, rendono i cibi più digeribili.
In cosmesi, si utilizza il decotto per preparare un bagno stimolante, che può trasformarsi in afrodisiaco se viene aggiunta una manciata di salvia e una di menta.
L'olio essenziale, da usarsi solo dietro prescrizione medica perchè in forti dosi può causare sintomi d'avvelenamento e crisi epilettiche, viene anche utilizzato nella preparazione di alcuni insetticidi.
Attenzione: l'uso del rosmarino è controindicato alle donne in gravidanza.