

Rosmarin - Rosmarinus officinalis, Lippenblütler, m



Andere Namen:

Rosemarie, Antonkraut, Weihrauchkraut

Andere Sprachen:

Arabisch: Iklil Al-Jabal

Chinesisch: Mi-Tieh-Hsiang

Englisch: Rosemary

Französisch: Rosmarin

Italienisch: Rosmarino

Japanisch: Mannenro

Niederländisch: Rozemarijn

Norwegisch: Rosmarin

Portugiesisch: Alecrim

Russisch: Rosmarin

Schwedisch: Rosmarin

Spanisch: Romero

Beschreibung

Aussehen:

Halbstrauch

Wurzeln : stark verzweigt, verholzend.

Stengel : zunächst grün, dann verholzend.

Blätter : immergrün, nadelartig, grün, auf der Oberseite glänzend, Unterseite filzig, bis zu 4 cm lang und 0,4 cm breit.

Höhe : in Mitteleuropa 50 bis 100 cm, im Mittelmeergebiet mehrere Meter.

Blüte : die an den verholzten Trieben sprießenden Blüten sind hellblau.

Blütezeit : Mai/Juni.

Früchte : längliche, ovale, kleine Nüsse.

Verbreitung:

Europa (auch wildwachsend in den an das Mittelmeer angrenzende Länder), Nordafrika, Nordamerika.

Geschichte:

In der Antike war R. den Juden, Ägyptern, Griechen und Römern heilig.

In den ägyptischen Königsgräbern wurden Reste von R. gefunden.

Die Griechen schmückten damit Götterbilder und ihre Bräute trugen zur Hochzeit einen Rosmarinkranz.

Den Römern war R. bekannt; er wurde besonders als Heilkraut verwendet.

Wird in den Capitulare de villis aufgeführt.

1300 n. Chr. stellte Arnold von Villanova mit Hilfe von Alkohol aus Rosmarin das erste ätherische Öl her.

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 Rosmarinbusch 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.

Wildwachsend : in Süddeutschland und in allen Mittelmeerländern kommen R.-Büsche auf allen Bodenarten vor.

Vermehrung : die Samen keimen sehr langsam (4 Wochen, die Pflanze braucht zu ihrer Entwicklung 3 Jahre), deshalb kauft man besser eine junge Pflanze beim Gärtner; vermehren kann man Rosmarin durch Absenker oder Stecklinge; als Stecklinge schneidet man ab Juli einen 10 cm langen Zweig ab, entfernt die unteren Blätter (4 cm) und steckt ihn in sandigen Boden.

Im Garten : Sonne oder Halbschatten, sandiger, trockener Lehmboden. Der Abstand zur

nächsten R.-Pflanze soll 60 cm betragen.

R. ist frostempfindlich; die Pflanzen sollten deshalb vor dem Winter gut abgedeckt oder ins Haus genommen werden; dort sollen sie hell und kühl (nicht über 10°) stehen und gerade soviel gegossen werden, daß sie nicht vertrocknen

Im Haus : kann in tiefen Töpfen gehalten werden, darf jedoch niemals austrocknen. Benötigt täglich mindestens 4 Stunden Sonnenlicht.

Pflege : jäten, hacken, wässern, aber nicht zu feucht halten.

Ernte:

Die jungen Triebspitzen kann man während des ganzen Jahres schneiden. Die Haupternte ist während der Blütezeit, an warmen Tagen.

Aufbewahrung:

Die Triebe werden von den geernteten Zweige abgestreift und im Schatten getrocknet; R. verliert dabei nur 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.

In der Küche:

Zu Lamm, Kalb, Ziege, Wild, Fisch, Reis, Eiergerichte.

Die Blätter sind hart und ledrig; deshalb sollte man sie sehr kurz schneiden oder, wenn sie getrocknet sind, im Mörser zerstoßen; man kann aber auch kleine Zweige mitkochen und sie vor dem Servieren herausnehmen.

Verträglichkeit: Paßt zu Petersilie, Thymian und Knoblauch.

Rezepte

Ossobuco

Tomaten der Provence

Rosmarin-Grillspieß