

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis* L.)

Die Rosmarinpflanze aus der Familie der Lippenblütler ist ein immergrüner Halbstrauch, heimisch in allen Mittelmeergebieten. Die Pflanze wird 50-150 cm hoch. Geerntet werden die zarten, jungen Triebspitzen, die nach dem Trocknen wie winzige, grüngaue Tannennadeln aussehen. Rosmarin riecht leicht kampferartig-balsamisch und schmeckt etwas scharf-würzig und ganz leicht bitter. Die Hauptanbaugebiete sind heute Holland und die Balkanstaaten, vor allem Jugoslawien. Auch in England, Mexiko und den USA gibt es große Rosmarinkulturen. Als Gewürz, als Droge und Weihkraut wurde Rosmarin schon im Altertum geschätzt. Die Griechen schrieben das aromatische Kraut der Aphrodite zu, die Römer bekränzten ihre Hausgötter mit Rosmarin, und unsere Vorfahren sahen in ihm das Sinnbild für Liebe, Treue und Tod. Im Mittelalter trug die Braut einen Rosmarinkranz über dem Schleier, in die Wiege wurde dem Täufling ein Zweig gelegt, und Rosmarin kam auch mit in das Grab. Rosmarin sollte böse Geister vertreiben, vor der Pest schützen, gegen kalte Füße, Zahnweh, Magenbeschwerden, gegen Arterienverkalkung, Vergiftungen, Schlaganfall und sogar gegen Trägheit helfen. Heute verwendet man Rosmarintee gegen Magenkatarrh und Nervosität. In der Industrie wird Rosmarin zur Bereitung von Kölnisch Wasser, von Seifen und Haarpflegemitteln und für die Kräuterlikör-Destillation verwendet.

Verwendung

Rosmarin hat eine starke Würzkraft, deshalb darf man ihn nur sparsam dosieren. Besonders von der italienischen Küche kann man lernen, zu welchen Speisen Rosmarin am besten paßt: Lamm- und Hammelfleisch, Kalbfleisch, Kalbshaxe, Schweinebraten, Kaninchenbraten, Gulasch, Wild- und Geflügelragouts, Hackfleisch, geschmortes Hühnchen, Tomatensuppen und -soßen, dicke Gemüsesuppen, zarte Erbsen, weiße Bohnen, Pizza, in Eierkuchenteig, ausgebratene Fleisch- und Gemüsewürfel (Frittura mista).

Rosmarin gehört auch in die Fleisch- und Fischbeize, in die Marinade, zu Kartoffelgerichten, in Salatsoßen und in den Kochfischsud.

REZEPT - UND GEWÜRZSUCHE

Rosmarin passt am besten zu:

Fisch & Meeresfrüchte

[Gebratener Fisch](#)

Fleisch

[Lammfleisch](#)

[Rindfleisch](#)

Geflügel

[Gans](#)

Gemüse

[Eintöpfe](#)

Kartoffeln[Blechkartoffeln](#)[Bratkartoffeln](#)**Saucen**[Dunkle Saucen](#)**Snack**[Pizza](#)**Suppen & Eintöpfe**[Gemüsesuppe / Minestrone](#)**Vegetarisch**[Omelette](#)