

KRÄUTERLEXIKON



Französischer Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Charakteristisch für die Gewürz- und Duftpflanze Rosmarin sind die nadelartigen, auf der Unterseite gräulich behaarten Blätter. Rosmarin stammt aus dem Mittelmeerraum, wo er häufig wild wachsend an den Küsten vorkommt. Die Pflanze war schon den alten Römern und Griechen heilig. Sie galt als Glücksbringer, und auch vor bösen Geistern sollte sie schützen.

Lebensform

Bei Rosmarin handelt es sich um eine mehrjährige Pflanze. Rosmarin kann auch in Kübeln kultiviert werden und sollte frostfrei und kühl, jedoch hell, überwintert werden.

Standort

Aufgrund seiner mediterranen Herkunft liebt es Rosmarin warm und sonnig. Humusreiche, sandige und wasserdurchlässige Böden sind ihm am liebsten.

Blütezeit

Im Frühjahr blüht er mit hellblauen, weißen oder rosa Blüten, die in den Blattachsen sitzen.

Anwendungen in der Küche

Rosmarin darf nur sehr sparsam verwendet werden, da er eine sehr starke Würzkraft besitzt. Verwendet wird Rosmarin bei Fleisch- und Wildgerichten, zur Wurstherstellung, zu Suppen, Soßen, Eintopf, Pilz- und Kartoffelgerichten sowie für Tomatensuppen, Eierspeisen, Salaten, Käse und Quark.

Heilwirkung

Rosmarin fördert die Verdauung genauso wie die Durchblutung. Daher wird er als Basis von Rheumasalben genutzt. Das Kraut wirkt zudem anregend und stärkt die Nerven.

Kosmetik

Das Rosmarinöl ist Grundlage von Parfums und Kosmetika. Als Badezusatz ist Rosmarin stark anregend. Die Blätter der Duftpflanze finden Verwendung z. B. in Potpourri.

Aussaathinweise

Die Samen keimen gut innerhalb von 1-2 Wochen unter Bedingungen im Freiland (15-20°C) oder in Saatschalen bei Temperaturen um 20 °C.