

Rosmarino (*Rosmarinus officinalis*). Famiglia: Lamiacee o Labiate.

Il nome, letteralmente rosa marina e dal latino *rugia del mare*, gli è dovuto dal colore celestino dei suoi fiori, ma anche dalla delicatezza del suo profumo.

Altri nomi regionali: Ramerino, Spcanarda.



Rosmarino in fiore

Descrizione: E' un arbusto sempreverde, spontaneo nella macchia mediterranea e lungo i litorali, che fin dall'antichità ha ispirato tradizioni.

Gli antichi lo conoscevano anche come l'erba della memoria o come l'erba dell'amore eterno, per questo usavano mettere in mano ai defunti un rametto di rosmarino.

La pianta cresce fino a m 3 d'altezza, ha radici profonde e fusti legnosi. Le foglie coriacee lunghe 2 o 3 cm e larghe da 1 a 3 mm, sessili ed opposte, lineari numerosamente addensate sui rametti.

I fiori sono ermafroditi, piccoli, in brevi grappoli, hanno calice di colore azzurro-violaceo.

Si raccolgono le foglie in estate e si lasciano essiccare.

Usi: Il rosmarino per il suo caratteristico delicato aroma è molto usato in cucina. In erboristeria è usato per le sue proprietà: è stimolante della secrezione gastrica, è tonico, corroborante, eccitante.

Contiene:olio essenziale, tannini, resine, principio amaro, canfora e *pinene*.

I suoi preparati sono consigliati sia per uso esterno che per uso interno.

Non se ne può abusare perché può dar luogo ad irritazioni, convulsioni e principi di paralisi respiratorie.

L'*infuso* di rosmarino è indicato per gli studenti o per chi deve sostenere un esame poiché stimola la memoria: gr. 5 di foglie in una tazza d'acqua bollente per 3 minuti, filtrato e zuccherato e bevuto caldo è corroborante nelle dispepsie gastriche.

Tintura: gr 20 di foglie poste a macerare in 200 gr di alcool a 60° per 5 giorni; filtrato e posto in bottiglietta scura. Se ne assumono 15-20 gocce dopo i pasti.

Elisir contro l'affaticamento fisico:

in un litro di vino bianco secco si mettono a macerare 25 gr di foglie di rosmarino, 20 gr di foglie di salvia e 15 gr di miele; si scalda a bagnomaria per 15 minuti, per far

sciogliere il miele,, si filtra e si mette a riposare . Si assume a bicchierini prima dei pasti.

Per uso esterno si fanno bagni ed impacchi.

In cucina: come aroma in molte vivande, ma principalmente in arrosti di carne.

Olio al rosmarino: Far macerare in vaso di vetro 3 cucchiaini di foglie di rosmarino in un litro d'olio extravergine di oliva per due settimane, agitandolo spesso, quindi filtrare e riporre nelle ampolle e usare per insaporire pietanze, insalate, bruschette.

Liquore al rosmarino: In un vaso far macerare gr 25 di foglie di rosmarino, una scorza di limone in 400 gr di alcool a 95° per sei giorni, agitare una o due volte nella giornata. Infine filtrare; aggiungere 1 litro di vino bianco e lasciar riposare per due giorni. Mettere in bottiglia e conservare in fresco. Si serve come digestivo e corroborante bevendone mezzo bicchierino dopo i pasti.

Per combattere la **caduta dei capelli** è utile il decotto così ottenuto: miscelare in parti uguali **radice di bardana, rosmarino e timo** per un totale complessivo di gr 60 e mettere a bollire in un litro d'acqua per 15 minuti. Far riposare per 10 minuti e filtrare. Dopo lo sciampo risciacquare e frizionare i capelli per due volte a settimana.

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.