

## ROSMARINO (*Rosmarinus officinalis*)



*È un arbusto sempreverde alto fino a 2 metri, molto ramificato, appartenente alla famiglia delle Labiatae. Il fusto è legnoso; le foglie piccole, sottili e opposte, a forma di lancia con la parte inferiore color verde-grigio e quella superiore quasi argentea.*

*Fiorisce da marzo a ottobre; i fiori sono raccolti in spighe terminali, racchiusi in corolle di colore azzurro/biancastro. Il frutto è una piccola capsula.*

*Il rosmarino oggi è largamente diffuso ma un tempo era caratteristico delle zone mediterranee dove cresce spontaneamente lungo le coste, preferendo posti ben soleggiati e con terreno sabbioso; il nome, dal latino, deriva da Ros, rugiada, e marinus, mare, che significa infatti rugiada marina.*

*Le parti utilizzate sono le foglie: fresche, raccolte tutto l'anno, oppure essiccate.*

### **Principi attivi e proprietà farmacologiche**

*I principali costituenti sono oli essenziali contenenti canfora, borneolo, pinene e cineolo; tannini, sostanze amare, saponine e colina.*

*Ha proprietà antisettiche, antispasmodiche, colagoghe, diuretiche e stomachiche; è inoltre stimolante e tonico, viene utilizzato in caso di instabilità circolatoria e come coadiuvante nei trattamenti antireumatici.*

*Utilizzo in infusione: 2 g circa di foglie (un buon pizzico) in una tazza di acqua bollente, lasciare riposare un quarto d'ora/venti minuti, filtrare e bere più volte al giorno. Efficace in caso di emicrania, disturbi epatici e digestivi, colesterolo alto, depressione.*

*Impacchi con infuso caldo sulla parte dolorante in caso di contrazioni muscolari, distorsioni, artrite, reumatismi.*

*Tintura, olio essenziale: reperibili in farmacia o erboristeria, si utilizzano con parsimonia; poche gocce di olio nella vasca da bagno in caso di insonnia o come suffumigi in tutte le patologie bronchiali e asmatiche.*

*Da 20 a 40 gocce al giorno di tintura in poca acqua o tè, in caso di disturbi della circolazione.*

*Vino tonico: si prepara lasciando macerare per due giorni due manciate di foglie in un litro di ottimo vino bianco, filtrare.*

*In caso di debolezza, inappetenza, esaurimento fisico: un bicchierino come aperitivo prima dei pasti.*

### **Bellezza**

*Cellulite, vene varicose, ritenzione di liquidi: 3-5 gocce di olio essenziale nell'acqua del bagno o direttamente sul guanto della doccia, massaggiare nel senso della circolazione.*

*Calvizie, forfora, capelli grassi, alopecia: ultimo risciacquo fatto con una tazza d'infuso, oppure frizionare i capelli con 2 gocce di olio essenziale misto a olio di ricino dodici ore prima di lavare i capelli.*

*Punti neri, pelle impura: per una pulizia profonda fare per 10 minuti suffumigi con infuso di rosmarino. Da evitare in caso di couperose, pelle delicata, disturbi cardiaci.*

### **Altri usi**

*In certe zone dell'area mediterranea, si usa stendere il bucato sui suoi rami perché asciugando al sole, i tessuti si impregnino del suo aroma antitarme.*

*Rametti di rosmarino posti nei cassetti della biancheria e negli armadi, profumano e tengono lontane le tarne.*

*Un tempo si bruciavano i suoi ramoscelli nelle stanze degli ammalati per purificare l'aria.*

*Il decotto di rosmarino serviva per la pulizia di cucine, lavelli, vasche da bagno.*

### **In cucina**

*Si usa per insaporire le carni, i pesci, i sughi e le focacce, il suo uso rende i cibi non solo più gustosi ma anche più digeribili.*

## RICETTARIO

### Risotto al limone e rosmarino

500g di riso Carnaroli o Arboreo  
200g di porri puliti  
1 scalogno tritato  
la buccia grattugiata di 1 limone non trattato  
rosmarino tritato fine q.b.  
burro  
parmigiano grattugiato  
½ bicchiere di vino bianco secco  
olio d'oliva  
sale, pepe q.b.

Stufare i porri tagliati a rondelle per ca. 25 minuti con una noce di burro, un pizzico di sale e un mestolo di acqua.

In una pentola imbiancire lo scalogno nell'olio a fuoco basso, tostarvi il riso, sfumare con il vino bianco e aggiungere i porri stufati con il loro sugo di cottura.

Aggiungere il brodo a mestolate e, dopo ca. 15 minuti di cottura, sale, pepe, la buccia di limone grattugiata e il rosmarino tritato.

A fine cottura mantecare il riso con burro e parmigiano. Guarnire con scorza di limone tagliata a julienne e ciuffetti di rosmarino.

### Miele al rosmarino

Raccogliere (il mattino presto è il momento migliore per la raccolta, prima che il sole troppo forte ne catturi il prezioso aroma) ca. 200g di fiori di rosmarino e metterli in un vaso di vetro. Versare sopra i fiori 1 Kg di miele chiaro. Chiudere bene il vaso e tenerlo esposto in un luogo assolato per 20 giorni, avendo cura di girarlo da ogni parte in direzione della luce.

È ottimo spalmato sui crostini col burro.

### Vino al rosmarino

Oltre ad essere particolarmente gradevole per il suo aroma, è indicato come tonico, rinforzante e di rapido effetto.

Una buona ricetta è la seguente: mettere in un capace recipiente che si possa chiudere ermeticamente 60g di sommità fiorite di rosmarino, 40g di bacche di ginepro, 20g di foglie di salvia, 2 litri di vino rosso di buona qualità. Lasciare macerare scotendo leggermente di tanto in tanto, per una ventina di giorni. Filtrare attraverso una garza e imbottigliare.

