

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.

