

ROSMARINO



IL ROSMARINO



Il rosmarino è un arbusto sempreverde, perenne con radici profonde, fibrose e resistenti, appartenente alla famiglia delle Lamiaceae.

L'origine del suo nome è abbastanza controversa: secondo alcuni deriverebbe dal latino "ros = rugiada" e "marinus" da "maris = mare" vale a dire "rugiada del mare" proprio perché i litorali marini costituiscono il miglior habitat per questa pianta; ; secondo altri deriverebbe sempre dal latino ma da "rosa = rosa" e "maris = mare" cioè "rosa del mare"; secondo altri ancora dal latino "rhus = arbusto" e "maris = mare" cioè "arbusto di mare". In ogni modo, qualunque sia la sua origine, è sempre strettamente legata al mare come del resto lo ricordano anche i suoi delicati e deliziosi fiori color del mare.

La pianta si presenta come un cespuglio dal fusto legnoso, eretto o spesso sdraiato alla base e poi ascendente, molto ramificato e che può raggiungere i due metri d'altezza

Le foglie sono piccole, sottili e opposte, a forma di lancia, di color verde scuro sulla parte superiore che si presenta lucida e con i bordi ripiegati verso il basso e di colore argenteo su quella inferiore .



I fiori sono raccolti in spighe terminali, racchiusi in corolle di colore azzurro o biancastro o violetto chiaro a seconda della specie; odorano d'incenso e fioriscono tutto l'anno nelle isole e da aprile ad agosto nel resto d'Italia.

Il frutto è una piccola capsula che contiene quattro piccoli semi oleosi di color bruno.

Il rosmarino cresce spontaneamente nei luoghi sassosi, sulle rupi, lungo le marine di tutte le regioni del bacino del Mediterraneo

COLTIVAZIONE



Il rosmarino è una pianta che ama il sole, il caldo e l'aria quindi deve essere coltivata all'aperto, ma anche in vaso, purché sia tenuta in un balcone o su un davanzale. Non è necessario fare delle potature energiche per questa pianta. Basta eliminare regolarmente le parti secche e cimarla in primavera per mantenere un aspetto cespuglioso e favorire la nascita di nuovi getti laterali.

Il rosmarino preferisce terreni asciutti, va pertanto annaffiato poco e spesso facendo attenzione a non inzuppare il terreno e a non lasciare ristagni idrici.

Se le piante sono coltivate in vaso è opportuno rinvasare ogni due-tre anni usando un buon terriccio fertile, avendo cura di ben sistemare sul fondo del vaso dei cocci per favorire il rapido sgrondo delle acque di irrigazione.

Il rosmarino si moltiplica per seme, per talea o per divisione della pianta.

Se si prevede di fare la semina in vaso o in serra, i semi di rosmarino vanno seminati in primavera in una composta formata da terriccio fertile e sabbia grossolana. Il vassoio che contiene i semi va tenuto all'ombra, ad una temperatura intorno ai 15°C. Una volta che i semi hanno germogliato si sposta la cassetta in una posizione più luminosa.

La moltiplicazione per talea si effettua in primavera. Le talee devono essere lunghe 15-20 cm, prelevate dai germogli basali e da piante in buona salute e vigorose. Vanno piantate per almeno i 2/3 della loro lunghezza in un miscuglio di torba e sabbia e tenute in serra fresca (circa 10°C) fino a quando non saranno radicate.

Il rosmarino fiorisce da marzo a settembre-ottobre. Se il clima si mantiene particolarmente mite, la fioritura può durare più a lungo.

UN PO' DI STORIA



Il Rosmarino non è solo una delle più note piante aromatiche ma fin dall'antichità ha ispirato leggende, tradizioni e medicinali miracolosi.

Gli egiziani lo utilizzavano per curare problemi di stomaco, le congestioni epatiche ed il vomito. I Romani fecero del rosmarino il simbolo dell'amore e della morte.



Ovidio, nelle sue Metamorfosi, un poema epico che racchiude la maggior parte delle favole e delle storie dell'antica Roma, racconta la storia della principessa Leucotoe, figlia del re di Persia, che sedotta da Apollo, intrufolatosi furtivamente nelle sue stanze, dovette subire l'ira del padre, che la uccise per la sua debolezza. Sulla tomba della principessa i raggi del sole penetrarono fino a raggiungere le spoglie della fanciulla, che lentamente si trasformò in una pianta dalla fragranza intensa, dalle esili foglie e dai fiori viola-azzurro pallido. Da questa leggenda derivò l'usanza degli antichi Greci e Romani di adagiare rami di rosmarino tra le mani dei defunti e bruciati come incenso durante i riti funebri.

Orazio, poeta satirico latino infatti diceva: " Se vuoi guadagnarti la stima dei morti, porta loro corone di rosmarino e di mirto". Tuttavia non risulta che i Romani lo utilizzassero per condire i cibi tranne per aromatizzare il vino, che veniva appunto detto 'vino al rosmarino'.



Una leggenda andalusa racconta che il rosmarino avrebbe celato fra i suoi rami la Madonna e Gesù Bambino durante la fuga in Egitto impedendo ai soldati di Erode, che li stavano inseguendo, di catturarli; si tramanda anche che i fiori, una volta bianchi, divenissero azzurri da quando la Madonna, sempre durante la fuga in Egitto, lasciò cadere il suo mantello su di essi.

Un'altra credenza sostiene che il rosmarino faccia sbocciare i suoi fiori nel giorno della Passione di Cristo perchè Maria aveva l'abitudine di stendere su di esso gli abiti del Bambino Gesù. Sempre per questi motivi in Spagna si dice che porti fortuna alle famiglie che ne profumino la casa la notte di Natale.

Nel Medioevo il rosmarino veniva piantato in tutti i giardini, soprattutto in quelli dei conventi ed usato anche per scacciare gli spiriti maligni.

Di conseguenza le credenze sulle virtù magiche di questa pianta sono numerose : con il suo legno, in passato si fabbricavano scatole e oggetti vari, considerati talismani e amuleti, e persino cucchiai, che avrebbero impedito gli avvelenamenti, e pettini per proteggersi dalla calvizie.

Fin dai tempi più antichi il rosmarino fu noto anche per le sue proprietà terapeutiche: i rametti essiccati venivano bruciati nelle stanze degli ammalati per purificare l'aria, mentre i rametti freschi venivano appesi nei tribunali per proteggere dalle "febbri delle prigioni"; durante le epidemie di peste si usava riporre qualche rametto nelle impugnature dei bastoni da passeggio e nelle tasche per poterlo poi annusare quando si attraversavano le zone infette o sospette.



Pare, inoltre, che il rosmarino abbia virtù "portentose".

A sostegno di questa tesi, si racconta che la regina Isabella d'Ungheria, settantenne, rugosa e piena d'acciacchi, ritrovasse la salute e una seconda giovinezza, tanto da essere chiesta in sposa dal re di Polonia, grazie all' " Acqua della Regina di Ungheria," un distillato ricavato dal suo olio essenziale e di cui ci è stata tramandata la ricetta.



Napoleone sfruttava il rosmarino per la sua proprietà di stimolare la concentrazione intellettuale: era convinto che il suo profumo lo aiutasse a preparare i piani di manovra degli eserciti.

Sembra che usasse una quantità impressionante di bottiglie di acqua di Colonia al Rosmarino, pianta che senz'altro gli ricordava anche la nativa Corsica, dove cresce

spontaneamente.

Nel linguaggio dei fiori il messaggio di questa pianticella sempreverde esprime: "sono felice quando ti vedo". Simbolo di fedeltà per gli innamorati, veniva utilizzata come ornamento per le corone che portavano le spose durante le cerimonie nuziali.

Si credeva, inoltre, che i suoi fiori posti all'altezza del cuore donassero la felicità e che le foglie, a loro volta, messe sotto il letto, allontanassero i brutti sogni.

Ancora oggi in Inghilterra si ritiene che un rametto, portato all'occhiello di un abito, favorisca la riuscita di ogni impresa.

USO IN CUCINA



Il rosmarino in cucina, è molto apprezzato ed utilizzato per aromatizzare varie pietanze : il fiore viene utilizzato per aromatizzare le insalate, le foglie, fresche o essiccate, vengono aggiunte a molte pietanze come arrosti, intingoli, piatti a base di patate come le torte rustiche.



Si usa nei patè di fegato, con l'agnello, il manzo, il coniglio, l'anatra e l'oca; ottimo persino su pane e

focacce.

I rametti di rosmarino, inoltre, vengono utilizzati per aromatizzare olio ed aceto con risultati eccellenti; il suo uso rende i cibi non solo più gustosi, ma anche più digeribili!

CONSERVAZIONE

Del rosmarino si utilizzano sia le foglie che i fiori, che vanno raccolti in piena fioritura, durante l'estate. I rametti con i fiori appena raccolti, vengono appesi a testa in giù in luoghi asciutti, bui e aerati affinché non perdano le loro caratteristiche. Una volta essiccati, vanno recuperate le foglie ed i fiori e conservati in vasetti di vetro sigillati. Il rosmarino è meglio utilizzarlo fresco in quanto con l'essiccazione perde buona parte dei suoi principi attivi.

PROPRIETA' TERAPEUTICHE



Il rosmarino è considerata la pianta balsamica per eccellenza. Essa è ricchissima di oli essenziali quali il tannino, resina, canfora e contiene anche l'acido rosmarinico che ha proprietà antiossidanti.

Le sue proprietà sono: stimolante, tonico, stomachico, antispasmodico, antiossidante ,cioè capace di contrastare gli effetti dannosi delle tossine alimentari e ambientali,antinfiammatorio e antisettico.

L'olio essenziale di rosmarino è un potente antibatterico. Viene usato come tonico digestivo del fegato. Ha proprietà astringenti per cui è utile per i problemi di diarrea e abbondante flusso mestruale. E' efficace per i disturbi



intestinali in genere, nel caso di vertigini, inappetenza, e per l'esaurimento psicofisico. Inoltre rinfranca la memoria debole ed è ottimo nei casi di depressione. ed emicranie. E' uno stimolante naturale per aumentare il flusso sanguigno e ristabilire la resistenza dei capillari fragili.



L'olio essenziale è molto usato anche in profumeria per la composizione di numerose lozioni, profumi, saponi e colluttori. Cura il raffreddore, fluidifica la secrezione bronchiale e calma la tosse convulsa. I colluttori al Rosmarino rinforzano le gengive.

Possiede proprietà analgesiche che lo rendono utile ad essere usato,per massaggi o miscele per bagni in caso di dolori reumatici, artritici e affaticamento muscolare. Unito all'olio di Lavanda e di Incenso

costituisce un ottimo unguento per massaggiare le ginocchia e le caviglie affaticate. L'olio essenziale di Rosmarino è anche utile per curare la pelle

grassa, la forfora, per combattere le rughe e ringiovanire la pelle. Gli sciacqui al rosmarino sono efficaci contro il mal di denti. Usato per risciacquare i capelli, stimola la ricrescita e previene la calvizie precoce. Per le sue proprietà antisettiche è indicato come disinfettante per le ferite.

L'infuso, unito all'acqua del bagno ha un eccellente effetto stimolante e secondo alcuni avrebbe anche un potere afrodisiaco se mescolato alla menta e alla salvia.