

Il Rosmarino



Descrizione e coltivazione: arbusto appartenente alla famiglia delle labiate, e' una pianta perenne, sempreverde, di origine mediterranea. Cresce fino al Molise e sulle rive occidentali del lago di Garda.

Può raggiungere i due metri di altezza, ma di solito si tende a potarlo per avere cespugli bassi fino a 80 cm /un metro.

Le foglie sono aghiformi simili a quelle delle conifere, di colore verde scuro nella pagina superiore e argentate nella pagina inferiore, i fiori azzurro violetto pallido sono raccolti in spighe terminali. Ama i terreni assolati, calcarei, sabbiosi di solito in zone marine e fino agli 800 metri. Fiorisce quasi tutto l'anno. Ma il profumo è meno intenso nei mesi freddi. Si può facilmente moltiplicare per talea a fine estate. Alla fine dell' inverno vanno potati i rami secchi.

Storia e credenze popolari : L' alcolato di rosmarino (apprezzato elisir di giovinezza ottenuto dalla distillazione di cedro, rosmarino e trementina) veniva un tempo chiamata "Acqua della Regina di Ungheria" (1370). Si diceva che avesse trasformato una principessa settuagenaria paralitica e gottosa, in una seducente fanciulla che fu chiesta in sposa da un giovane re di Polonia (J.Valnet).

IMPIEGHI

Salute e cosmesi. E' antinevralgico, ha proprietà antisettiche, ha un buon effetto sugli stati influenzali e febbrili, calma l'apparato respiratorio nei casi di asma e tosse. Agisce sull'apparato digerente: è colagogo (facilita la produzione della bile), stomachico (facilita la digestione), carminativo (aiuta i movimenti peristaltici).

Ci viene in aiuto contro stress e dolori articolari. È uno stimolante, buono nei casi di astenia e debolezza generale, per alleviare lo stress da superlavoro fisico e intellettuale. Ha un buon effetto anche sull'apparato osseo come antireumatico (sia come infuso che come decotto).

Molto versatile e molto efficace, l' **olio essenziale** di rosmarino si ottiene dalla distillazione a vapore delle cime fiorite e degli aghetti. in aggiunta aggiunto nell' acqua del bagno, stimola la circolazione, è antisettico e rivitalizzante.

Nei massaggi, unito a un olio vettore, tipo di mandorla, migliora la circolazione e lenisce i dolori; è cicatrizzante e forte antisettico

In cosmetica. Ideale per i capelli, da aggiungere a shampoo, balsamo, impacchi e oli per massaggiare il cuoio capelluto: rende i capelli lucidi e forti, migliora la circolazione sanguigna della cute, regola la secrezione sebacea, stimola la crescita.

In cucina. Le foglie o i rametti di rosmarino vengono utilizzati per aromatizzare diverse pietanze, soprattutto di carne. Una goccia di olio essenziale si può aggiungere a fine cottura nelle salse per arrostiti e nei risotti. Una goccia emulsionata con miele, nelle tisane.

Ecco qualche ricetta:

CRACKERS AI ROSMARINO



Gli ingredienti 400 gr farine diverse e fiocchi di avena senza lievito ma si potrebbe mettere la baking powder o Lievito di birra fresco (1/3 di cubetto): 8 gr con l'uovo e il vino bianco, 45 ml l'olio extra vergine di oliva i semi di lino, di sesamo o nigella Q.B. origano o rosmarino secco sbriciolato Sale: 1/2 cucchiaino raso



VARIANTE SENZA FARINA

Gli ingredienti 200 grammi mandorle senza buccia, tritate finissime 100 grammi semi di lino tritati erbe secche o fresche di vostro gusto, questi sono al rosmarino, 1 uovo 1

cucchiaino colmo parmigiano reggiano 3 cucchiaini olio extra vergine di oliva 1 cucchiaino sale Acqua: 170 ml.

Sciogliere il lievito di birra nell'acqua tiepida e impastare tutti gli ingredienti insieme, eccetto il rosmarino. Quando si sarà ottenuto un composto omogeneo, mettere a lievitare la pagnotta in luogo tiepido per un'ora. Stendere la pagnotta usando un matterello (3 millimetri circa), cospargerne la superficie di rosmarino tritato, pressarlo leggermente, usando il matterello, e dividere la pasta in rettangoli, preferibilmente usando una rotella tagliapasta. Disporre le sagome in una placca da forno, bucherellarne la superficie con i rebbi di una forchetta e infornarle a 180 gradi finché non diventeranno leggermente dorate. Sforare i crackers, trasferirli su una griglia e lasciarli raffreddare.

Fonte delle ricette: " Storia delle erbe aromatiche" Guercio e Sarzanini.

CASTAGNACCIO ALLA TOSCANA senza uvetta

INGREDIENTI

Farina di castagne 500 g

Acqua 650 g

Pinoli 100 g

Rosmarino 1 rametto

Gherigli di noci 100 g

Olio extravergine d'oliva 40 g

Sale fino 5 g

PREPARAZIONE

Tritate grossolanamente i gherigli delle noci e poi sfogliate il rosmarino fresco.

Setacciate la farina di castagne in una ciotola capiente e aggiungete i 650 g di acqua poco alla volta mescolando con una frusta a mano; quando avrete ottenuto un composto liscio e omogeneo, aggiungete le noci tritate e i pinoli interi, avendo cura di tenerne da parte una piccola quantità che vi servirà successivamente per cospargere la superficie del castagnaccio prima di infornarlo. Aggiungete il sale. Continuate ad amalgamare per circa 10 minuti.

Oliate una tortiera bassa tonda del diametro di 32 cm e versate l'impasto livellandolo con l'aiuto di una spatola. Cospargete la superficie del castagnaccio con i pinoli e le noci che avete tenuto da parte, distribuendoli in maniera uniforme.

Infine aggiungete anche gli aghi di rosmarino, l'olio a filo e fate cuocere in forno statico preriscaldato a 195° per circa 35 minuti. Quando sulla superficie si sarà formata una crosticina con delle crepe e la frutta secca avrà preso un bel colore dorato sfornate e lasciate raffreddare.

Fonte della ricetta: internet sito GialloZafferano (con qualche modifica)

Una pianta di rosmarino è presente nell'Orto dell'Accademia, in via Paganini