

# Rosmarin



Rosmarin wird nicht nur in der Küche verwendet, sondern findet auch als Bestandteil von Düften, Shampoos und Hautpflegemitteln großen Anklang. Sein Aroma und seine wohltuende Wirkung werden dafür verantwortlich gemacht. Jedoch ist Rosmarin auch als

Würzkräut unverzichtbar.

Die große Würzkraft des aus dem Mittelmeerraum stammenden Rosmarins macht sich vor allem die italienische Küche zur Nutze: Bei unseren Nachbarn können wir uns jede Menge köstliche Rosmarinvariationen anschauen. Rosmarin wird hier als Dressing oder Marinade mit Knoblauch und Olivenöl serviert, Gemüsesuppen, Pizza, Saucen und Fleisch hinzugefügt. In Marinaden verlängert es zudem die Haltbarkeit der marinierten Lebensmittel. Jedoch sollte man mit Rosmarin immer vorsichtig und sparsam umgehen, da es schnell eine Speise „würzen“ kann.

Ein besonderer Genuss ist frischer Rosmarin, den man mit ein wenig Geschick auch selbst im Garten züchten kann. Ansonsten muss man auf die getrocknete Variante zurückgreifen, die ihre Dienste aber auch gut erfüllt.

Rosmarin wird gerne bei allen möglichen Braten, Saucen und auch bei Salaten verwendet, sein Geruch ist stark aromatisch, er schmeckt würzig und leicht brennend. Rosmarin ist appetitanregend und hilft Kochsalz zu reduzieren.