



Rosmarin - Klassisches Gewürz des Südens

Herkunft von Rosmarin

Der Rosmarin ist ein Lippenblütlergewächs, das seit der Antike bis heute in den Ländern rund um das Mittelmeer angebaut wird. Heute wird Rosmarin auch in Deutschland kultiviert. Je nach Standort und Klima sind Geschmack und Duft des immergrünen Strauches verschieden stark ausgeprägt, denn je mehr Sonne Rosmarinerhält, desto intensiver sein Aroma.

Aroma und Inhaltsstoffe von Rosmarin

Das ätherische Öl, das in Rosmarin enthalten ist, setzt sich aus Substanzen wie Kampfer, Cineol, Pinen sowie Bitter- und Gerbstoffen zusammen (z. B. Carnosol- und Rosmarinsäure). Der intensive Duft des „Meertau“, wie der kräuterwürzige Rosmarin übersetzt heißt, erinnert an Sommer, Sonne und Süden. Sein Aroma ist warm und vollmundig mit einer ganz leicht bitteren, harzigen Note.

Wirkung und Anwendung von Rosmarin

In der Medizin: Rosmarin wirkt durch seine Zusammensetzung lindernd bei Blähungen und Völlegefühl und macht deftige Speisen bekömmlicher.

In der Küche: Hier kommen die hocharomatischen Rosmarinblätter frisch oder getrocknet zum Einsatz. Benutzt man die Blätter frisch, werden sie entweder fein gehackt oder am Zweig belassen und der ganze Zweig den Speisen beigegeben. Das Aroma getrockneten Rosmarins ist würziger und etwas herber als das des frischen. Der vielseitige Mittelmeer-Klassiker bringt an gesundes, mediterranes Gemüse wie Zucchini, Tomaten, Paprika oder Auberginen ein wundervolles, sonniges Aroma. Der kräftige Rosmarin ist ein ausgezeichnetes Grillgewürz, passt aber auch harmonisch zu kreativen **Fleischgerichten**, Huhn, Gans oder Pute und gehört in jede Tomatensoße. Fisch und Meeresfrüchten verleiht er ebenso Pep wie **vegetarischen Gerichten**, insbesondere passt der würzige Rosmarin-Geschmack zu Kartoffeln. Süße Desserts, Gebäck und fantasievolle Marmelade-Rezepte bereichert der aromatische Rosmarin mit einer herrlich raffinierten, mediterranen Note.

Rosmarin-Tipp:

Rosmarin ist ein kräftiges Gewürz – daher ist es ausreichend, ihn erst kurz vor Ende der Garzeit an die Speisen zu geben.

Sie möchten sich noch mehr zum Thema Kräuter & Gewürze informieren? Lesen Sie hierzu alles Wissenswerte in unserem großen Ratgeber „**Kräuter & Gewürze**“.

Rosmarin ist beispielsweise in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: