

24 Novembre 2020

Rosmarino: il principe della cucina mediterranea

Questa aromatica capace di valorizzare innumerevoli piatti era amata fin dall'antichità per le sue proprietà benefiche e curative



Erbe aromatiche

Il **rosmarino** è una pianta dall'aroma intenso che corona da sempre la cucina mediterranea. Le sue virtù balsamiche e curative erano note già dai tempi degli Egizi che la consideravano **simbolo di immortalità** e di amore. Un suo rametto seppur reciso, si conserva infatti a lungo e, per questo, il rosmarino ha sempre goduto di un'aura magica attraverso i secoli. Si ritrova nelle offerte fatte agli dei dagli antichi Romani, ma anche nei filtri fatati e nei talismani preparati nel Medioevo. Il rosmarino, che sa aggiungere carattere a innumerevoli piatti, era dunque amato fin da tempi remoti. Al *Rosmarinus officinalis* si aggiungono numerose varietà che si differenziano principalmente in base alla maggiore o minore ricchezza di **olio essenziale**. Si tratta di una pianta perenne che in primavera si colora con piccoli fiori di un lilla-indaco, talvolta azzurro pallido.

Anche il percorso gastronomico del rosmarino comincia presto. Le prime tracce del suo utilizzo dietro ai fornelli come spezia dalle proprietà digestive risale infatti al II secolo d.C.. Nel tempo questo virtuoso ingrediente ha conquistato sempre più terreno fino a incarnare uno degli aromi per eccellenza della **cucina mediterranea** e dei suoi territori. L'etimologia stessa del nome rende omaggio a questa sua vocazione. Rosmarino deriverebbe infatti per alcuni dal latino *rosa* (per altri *rhus*, cioè arbusto) e *maris*, vale a dire **rosa del mare**. Di certo tra il Mediterraneo e questa pianta dalle proprietà benefiche che cresce spontanea lungo le scogliere esiste un legame indissolubile.

Proprietà

Il rosmarino è una pianta dalle numerose virtù. È ricca di differenti oli essenziali tra cui flavonoidi, tannini e resine; inoltre contiene l'**acido rosmarinico** (che si trova in molte piante della famiglia delle Lamiacee) dalle forti proprietà antiossidanti che rafforzano il sistema immunitario e rallentano l'invecchiamento cellulare. In fitoterapia questo arbusto è utilizzato anche per il suo **potere digestivo**, antinfiammatorio e

stimolante. Il rosmarino è infatti impiegato anche sotto forma di decotto o tisana per alleviare il gonfiore addominale. Tuttavia, occorre assumerlo consultando il medico o l'erborista poiché, a dosaggi non adeguati, l'utilizzo del rosmarino come rimedio naturale potrebbe provocare fastidi gastrici. Per il **benessere della bocca** e per rinfrescare l'alito, il rosmarino è anche utile come collutorio naturale, lasciandone macerare foglie in acqua prima di filtrarla. L'olio essenziale di quest'aromatica è inoltre utilizzato in aromaterapia come **antistress** per migliorare l'umore, alleggerire la mente e favorire la concentrazione. Ad uso cosmetico esterno il suo profumatissimo olio essenziale è anche un ottimo **alleato della pelle** e aiuta la circolazione sanguigna.

Tre erbe per il benessere della pelle [1]

Usi in cucina

Il gusto intenso del rosmarino trova numerosi utilizzi in cucina. Il suo **aroma caratteristico** è perfetto per accompagnare pesce e carne, ma anche diverse verdure. Immane per insaporire le patate arrosto, il rosmarino si sposa alla perfezione anche con la zucca, mentre un suo **rametto intinto nell'olio**, può essere utilizzato per spennellare verdure, carni e pesci da cuocere sulla griglia. Nella versione fresca ha un aroma più delicato rispetto a quella secca, per questo si utilizza anche in cottura e sa rendere perfetto ogni arrosto. Si usa per tutti i tipi di carne, dall'agnello al manzo, dall'anatra al coniglio, ed è molto apprezzato anche nella preparazione di **salse e condimenti**. Il fiore può aromatizzare insalate di stagione. Le foglie, fresche o secche, sanno farsi amare anche negli impasti di **pane e focacce**, ma anche nelle torte rustiche o nei **dolci caserecci** come i biscotti al limone e rosmarino. I suoi rametti sono infine utilizzati insieme all'aglio, per **aromatizzare l'olio di oliva**, creando un saporito elisir digestivo per accompagnare ogni pietanza.

Come aromatizzare l'olio [2]

Links

[1] <https://territori.coop.it/benessere/tre-erbe-il-benessere-della-pelle>

[2] <https://territori.coop.it/consigli/come-aromatizzare-l-olio>