



# Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*), auch Tau des Meeres genannt

Wer kennt ihn nicht, den aromatischen immergrünen Halbstrauch, der im ersten Jahrhundert nach Christus aus dem Mittelmeerraum durch Mönche nach Europa kam. Er gehört zu den Lippenblütlern (Lamiaceae).

Der wärmeliebende Rosmarinstrauch aus der Mittelmeerregion gedeiht bei uns gut an einer geschützten Stelle wie dieser Hauswand (links). Beim Blütenbesuch löst die Biene einen Hebelmechanismus aus und der Pollen landet auf ihrem behaarten Rücken (rechts).



FOTO: LORENZ HUBER

FRIEDERIKE RICKENBACH, ZÜRICH ([rike.rickenbach@weltderbienen.ch](mailto:rike.rickenbach@weltderbienen.ch))

Klöster waren lange Zeiten hindurch die Bildungsstätte, nicht nur in religiöser Hinsicht, sondern als es noch keine Schulen und Universitäten gab, auf vielen Gebieten. So wurden von den Ordensleuten die Gewürz- und Heilkräuter besonders erforscht und angewandt, aber auch Wein, Käse, Obst, Honig (Bienenprodukte) und vieles mehr kultiviert.

## Tau des Meeres

Der Name Rosmarin kommt möglicherweise vom lateinischen «*ros marinus*» und bedeutet «Tau (ros) des Meeres (marinus)». Die Begründung mag sein, dass Rosmarinsträucher an den Küsten des Mittelmeeres wachsen und sich der Tau nachts in ihren Blüten sammelt. Eine andere Deutung des Namens könnte der

griechische Begriff «*rhops myrinos*» (balsamischer Strauch) sein. Ein namenskundlicher Zusammenhang der griechischen Wörter «*libanotis*» (Rosmarin) und «*libanos*» (Weihrauch) ist möglich.

## Rosmarin im Gewürzgarten

Wer einen Garten pflegt oder Pflanzen auf dem Balkon hegt, bei dem fehlt auch die Gewürzcke mit Rosmarin nicht, denn mittlerweile mag man nicht mehr auf diese Aromen in der Küche verzichten. So habe auch ich meine Gärten mit Rosmarin bestückt und kann täglich etwas davon ernten. Besonders liebe ich es, wenn der Rosmarin Blüten treibt. Das beginnt schon im Februar und geht bis in den Mai hinein. Oftmals blüht er nochmals im September bis zum ersten Frost.

Seine blauen Lippenblüten sind verwandt mit Thymian und Salbei. Bienen lieben diese Pflanzen, zumal sie auch eine längere Tracht versprechen und sicher auch den Bienen ihre Heilkräfte abgeben. Blüten wie Blätter sind in der Küche und Medizin verwendbar und werden reichlich genutzt.

## Nur bedingt winterhart

Wer seinen Rosmarinstrauch, der vor allem südlich der Alpen bis zu zwei Meter hoch werden kann, lange behalten möchte, pflanze ihn in humosen Boden an einem geschützten Ort, zum Beispiel an eine Hausmauer. Durch Sandbeigabe verhindert man stauende Nässe. Ich habe noch nie, ausser beim Anpflanzen, einen Rosmarin gegossen. Als mehrjährige Pflanze treibt er lange Wurzeln, sodass er immer etwas Feuchte findet. Die lanzettförmigen Blätter rollen sich bei





grosser Hitze gegen die Verdunstung nach innen ein. Da unsere Winter immer milder werden, belasse ich ihn an seinem Platz, wo er mir nur selten abfriert. Im Frühjahr ist gegebenenfalls schnell wieder eine neue Pflanze gekauft. Vermehren lässt sich der Rosmarin über Stecklinge, auch mit Absenkern kann man es versuchen.

### Herrliches Aroma

Man hat Rosmarinäste zu kultischen Zwecken wie Weihrauch geräuchert. Heute liebt man es beim Grillieren, einige Äste auf die glühende Kohle zu legen, um mit einem feinen Rauchgeschmack dem Fleisch oder Fisch seine besondere Note zu verleihen. Es gibt unendlich viele Rezepte, bei denen der Rosmarin nicht fehlen darf, sei es an Kartoffeln, Saucen, Lambraten oder Poulet im Ofen. Oft ist das Aroma noch mit Knoblauch zusammen besonders ausgeglichen. Wenn man ein Rosmarin-Salz selber herstellt, kann man schnell jeder Speise, auch Salaten, das gewisse Etwas hinzufügen!

Sortenreiner Rosmarinhonig ist in frischem Zustand hellgelb und flüssig. Später kandierte er zu einem weisslichen, cremigen Honig. Das kräftige Aroma des Rosmarinhonigs entspricht dem intensiven Aroma der Pflanze. Wer einen milderen Honig bevorzugt, mischt ihn mit anderen Honigsorten.

### Medizinische Heilpflanze

Als Heilkraut hat der Rosmarin seinen festen Platz in der Pflanzenheilkunde gefunden. Schon früh im Mittelalter hat man ihm eine Potenzsteigerung zugeschrieben. Niedrigem Blutdruck wirkt er entgegen, weil Herz und Kreislauf gestärkt werden. Für Verdauungsbeschwerden werden Rosmarinblüten frisch oder getrocknet als Tee eingesetzt. Den Tee sollte man zehn Minuten ziehen lassen. Tee aus Blättern aufgegossen wirkt nervenstärkend und belebend. Er ist eine gesunde Alternative zu Kaffee. Kopfschmerzen oder sogar Migräne lassen sich mit Rosmarinöl mildern.

Dr. Wolfgang Feil empfiehlt viele wissenschaftlich erprobte Anwendungen, wovon ich hier Auszüge sinngemäss wiedergebe. Die Inhaltsstoffe des Rosmarins sind Cineol (ätherisches



Auch Kuckucksbienen wie diese Wespenbiene (*Nomada* sp.) (oben) und Hummeln wie die Ackerhumme (*Bombus pascuorum*) (unten) besuchen gerne die Rosmarinblüten.

Öl), Carnosol, Rosmanol und Rosmarinsäure. Cineol schützt vor Alzheimer und Parkinson, es belebt das Gedächtnis, macht munter und hat eine immun- und nervenstärkende Wirkung. Carnosol wirkt gegen Brust-, Dickdarm-, Leber-, Magen-, Prostata- und Blutkrebs (Leukämie), was medizinisch bestätigt ist. Rosmanol hemmt die Vermehrung von Viren und Bakterien sowie Schimmelpilzen, Hefepilzen (*Candida*), Lebensmittelkeimen, sogar antibiotikaresistenten *Staphylococcus aureus* und Listerien. Der Reisende ist gut beraten, wenn er ein Fläschen Rosmarinöl zum Einnehmen stets mit sich führt, um sich vor Unbill zu schützen. Rosmarinsäure hat ein hohes antioxidatives Potenzial, wirkt entwässernd und stärkt Herz und Kreislauf. Wer auf gute Gesundheit bedacht ist, nehme täglich zehn frische oder getrocknete

Rosmarinblätter feinst zerkaut zu sich. Es ist gewöhnungsbedürftig, verleiht gleichzeitig aber auch einen guten Mundgeruch.

### Rosmarinsalz zum Selbermachen

Die Herstellung von Rosmarinsalz ist einfach und gelingt leicht. Man zupfe etwa 50 Rosmarinblätter ab, bringe sie in einen Cutter und füge die gewünschte Menge Meersalz hinzu. Ein paar Umdrehungen und fertig ist diese Delikatesse für Saucen, Salate, Fleisch und sie ist ein Genuss! ◻

### Quellen

1. <https://www.dr-feil.com/blog/lebensmittelrosmarin.html>
2. <https://de.wikipedia.org/wiki/Rosmarin>