

Rosmarin

Salvia rosmarinus, Synonym: Rosmarinus officinalis

Rosmarin ist ein immergrüner Halbstrauch, der bedingt winterhart ist.

Er erreicht eine Größe von 50 bis 200 cm und war in Deutschland Heilkraut der Jahre 2000 und 2011. In unseren Gärten wird der Rosmarin als Zier- und Gewürzpflanze kultiviert. Als Gewächs des südeuropäischen Raumes bevorzugt er sonnige, trockene, kalkhaltige Standorte.

In der Antike repräsentierte Rosmarin die Liebe. Er hat als eine den Göttern geweihte Pflanze eine große Rolle gespielt. Troubadoure überreichten ihrer Angebeteten gerne einen Rosmarinstrauß.

Rosmarin enthält 1 bis 2,5 % ätherische Öle. Weiterhin 8 % Gerbstoff, Flavonoide, Kaffeesäure, Bitterstoffe, Saponine und verschiedene Vitalstoffe. Streicht man mit der Hand über die Blätter, kann man den intensiven, aromatischen Geruch wahrnehmen. In der Küche eignet sich Rosmarin sehr gut als Grillgewürz sowie für sommerliche Gemüsepfannen.



© Marli & Werner Schmitt

In der Naturheilkunde wird Rosmarintee als Kreislaufanregung und gegen Blähungen verwendet.

Er wirkt außerdem anregend bei der Bildung von Magen- und Darmsaft. Als Bad wirkt Rosmarin durchblutungssteigernd und wird daher bei Kreislaufschwäche sowie bei Gicht und Rheuma angewendet. Als Aufguss im Bad wirkt er desinfizierend und fördert den Heilungsprozess von schlecht heilenden Wunden.

Quelle: Wildkräuterbotschafter, Marliese und Werner Schmitt, Nabu Rhein-Selz
Weitere Infos: www.nabu-rhein-selz.de



Rezept im Monat
September

Hokkaidokürbis- pfanne

Zutaten (4 Personen)

- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 800 g festkochende Kartoffeln
- 4 Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Rosmarin

Zubereitung

Den Hokkaido mit Schale und die Kartoffeln in 3cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, Knoblauch und die Rosmarinzwige dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl übergießen.

Wer mag, kann Hackfleischbällchen oder Bratwurststücke oben auflegen.

Im Umluftbackofen bei 170 Grad etwa 45 Min backen.

Guten Appetit wünschen Marliese und Werner Schmitt

Burgunder Hof

Alle Jahre wieder –
Rotweinfest-Montag, 27.09.2021
gibt es wieder

Leberknödel



Wir bitten um Reservierung
Ihr Team vom BURGUNDER HOF

Neuweg 38 · 55218 Ingelheim
Tel. 06132-714142