

Rozemarijn – *Rosmarinus officinalis*



Dit zijn de blaadjes en bloemen van de rozemarijn. Deze groenblijvende vaste plant is, net als munt, lid van de plantenfamilie van de Lipbloemigen en groeit als een struik die onder optimale omstandigheden zo'n twee meter hoog kan worden. Rozemarijn staat het liefst op droge grond en houdt van warmte en een hoge luchtvochtigheidsgraad, de plant komt per slot van rekening van origine uit het Middellandse Zeegebied¹. Uit de Latijnse naam van de plant, *Rosmarinus*, is af te leiden dat de plant graag nabij de zee groeit. De plant is te herkennen aan de lijnvormige bladeren die wel iets weghebben van de naaldjes van een dennenboom. Onderaan de plant verhouten de stengels. Van maart tot juni bloeit de plant met zacht lila bloemen. Het feit dat de plant bloeit in het vroege voorjaar betekent dat ze een belangrijke bron is van nectar en stuifmeel in een jaargetijde dat er voor (solitaire) bijen nog betrekkelijk weinig voedsel te vinden is. In de kruidentuin van de Herenboerderij Ulingshof vindt je verschillende rozemarijnplanten in het vak van de vaste keukenkruiden.

Gebruik

De soort aanduiding 'officinalis' werd vaak gegeven aan planten die worden gebruikt in de (kruiden)geneeskunde. Het betekent letterlijk 'van of behorend tot een officīna', hetgeen een medicijnopslagruimte in een klooster was². Rozemarijnblaadjes bevatten veel essentiële olie met daarin o.a. pineen, dat ook voorkomt in de hars van dennenbomen. Deze stof heeft een ontsmettende werking. Onderzoek heeft uitgewezen dat rozemarijnextracten naast ontsmettend, bijvoorbeeld ook pijnstillend, ontstekingsremmend en neuroprotectief kunnen zijn, mits de gebruikte concentraties niet te hoog zijn³. Zeker zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, maar ook mensen met lever- of nierafwijkingen moeten extra voorzichtig zijn met het gebruik van rozemarijn. In het algemeen geldt deze regel voor alles: overdaad schaadt! Naast cosmetisch gebruik, kan rozemarijn natuurlijk ook in de keuken worden ingezet (zie recepten hieronder).

Recepten

Voor in de keuken (met dank aan Dieuwertje):

*Rozemarijnnaaldjes vers, klein gehakt, meebakken bij gebakken aardappeltjes met een beetje zeezout.

*Broodcroutons voor in soep of salade: rozemarijnnaaldjes vers, klein gehakt, naar smaak toevoegen aan in blokjes gesneden oud brood, gemengd met 1-2 el olijfolie op bakblik in de oven roosteren. Bij voorkeur tegelijk met de oventijd van een ander ovengerecht. Bewaren in een luchtdichte pot of bak.

*Takjes rozemarijn als spiesje gebruiken om blokjes aubergine/courgette/halloumi/... samen te bakken in pan of op de BBQ.

*Takje verse rozemarijn in waterfles voor lekker kruidig water, maar ook een kopje thee met een takje rozemarijn is heerlijk.

*Als spiesje in vlees of vis kan natuurlijk ook.

Voor in de badkamer:

*Haarvoedende lotion (recept met dank aan Hayet Chrif):

- een tak rozemarijn

- 10 kruidnagels

- 250-300 ml water

Doe alles samen in een pan en laat circa 10 minuten koken. Verwijder de rozemarijn en kruidnagel, laat het aftreksel afkoelen en bewaar het in een schoon flesje. Masseer het middel voor het slapen gaan in je haar. Niet uitspoelen. Je haar wordt er zachter van, gaat meer glanzen en groeien en het zou helpen tegen roos.

NB: dit is geen wetenschappelijk bewezen werking, maar een in de praktijk beproefd recept!

Referenties

¹<https://www.mooiemoestuin.nl/kruiden/rozemarijn/>

²<https://en.wiktionary.org/wiki/officinalis>

³<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39096378/>