

Rozmarýn lékařský - nepostradatelná bylina v naší kuchyni

<https://varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/rozmaryn-lekarsky-nepostradatelna-bylinka-v-nasi-kuchyni.html>

V minulosti nebylo na venkově snad ani jediného domu, kde by v zimě za okny a v létě na zahrádce nepěstovali rozmarýn. Je domácí rostlinou zejména ve středomoří, kde roste volně v přírodě.

Dnes si tuto bylinku můžeme pěstovat sami. V kuchyni je vynikajícím kořenícím doplňkem.

Rozmarýn lékařský (*Rosmarinus officinalis* L.) byl odpradáвна především kulturní rostlinou.

Ve starém Egyptě sloužil jako posvátná ozdoba.

Ve středověku se začalo více využívat jeho desinfekčních účinků díky látkám obsaženým v listech.

Listy rozmarýnu obsahují asi 2 % éterických olejů, hořčiny, třísloviny, alkaloid „rozmaricin“.

Hlavní léčivou látkou je rozmarýnový olej, který se získává z čerstvých lístků.

V menších dávkách povzbuzuje vylučování trávicích šťáv, stimuluje činnost jater, působí žlučopudně a močopudně (i proti revmatizmu) a samozřejmě jeho antibakteriální účinek omezuje růst bakterií.

Dnes se však jako oficiální léčivá rostlina v našich lékopisech již neobjevuje. Přesto jeho účinky fungují stále stejně.

O co menší je využití v lékařství, o to větší užitek má v kuchyni.

Dá se pěstovat v teplých, slunečných a chráněných polohách i u nás na zahrádce. Nemá rád mokré a vlhké půdy - vyvarujte se přílišné zálivky. Může však přes zimu vymrzat.

Nejlépe se pěstuje z řízků v délce 10-15 cm., které zakořeňují v dobré zahradní půdě nebo ve vlhkém písku.

Ke kořenění se používají odřnuté lístky, čerstvé i sušené. Rozdrcené lístky mají příjemnou kafrovou vůni.



Rozmarýn lékařský - nepostradatelná bylinka v naší kuchyni

Zdroj: Marcela Hackerová

Jako koření se využívá zejména v italské, francouzské a španělské kuchyni. Nechybí však ani v kuchyni balkánské.

Rozmarýn se přidává celý nebo mletý do polévek, k zelenině, koření se jím saláty.

Přidává se do těstíček na smažení ryb, k pečeným rybám, jehněčímu, [vepřové pečení](#), do karbanátků i omáček.

Velmi chutné jsou [kuřecí čtvrtky na rozmarýnu a černém pivě](#).



Kuřecí čtvrtky na rozmarýnu a černém pivě

Zdroj: Marcela Hackerová

Rozmarýnu však nepoužívejte mnoho.

Do pokrmů pro čtyři osoby stačí lžička celých nebo drcených lístků. Ve větších dávkách totiž působí opojně.