Rozmarýn lékařský – nepostradatelná bylinka 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 odpradávna 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 lékárenství, 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 odrhnuté 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 pečeni, 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.