
Il rosmarino

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Il nome deriva dal latino *rosmaris* (rugiada del mare). Pianta arbustiva sempreverde appartenente alla famiglia delle labiate, caratterizzata dal colore azzurro dei suoi fiorellini, il rosmarino, inconfondibile per il suo intenso profumo, è diffuso specialmente in molte zone della costiera mediterranea dove predilige i luoghi assolati. Coltivato oramai in quasi tutti i giardini, cresce bene sia in vaso che in piena terra, in terreni leggeri e ben drenati. Si riproduce facilmente per talea o per seme. Per ottenere una pianta forte e cespugliosa è consigliabile tagliare la sommità del getto principale ma non eccedere con la potatura. Fiorisce a più riprese dalla primavera all'autunno. Il rosmarino può essere usato fresco tutto l'anno oppure dopo essere stato essiccato all'ombra e conservato in vasi di vetro. L'infuso si prepara versando un cucchiaino di foglie di rosmarino, fresco o essiccato, in una tazza di acqua bollente dove si dovrà lasciare macerare per alcuni minuti e si addolcirà, eventualmente, con miele. Questa pianta ha proprietà di grande interesse; ricca di vitamine, bioflavonoidi, oli essenziali, tannini ecc. ha la fama di combattere l'affaticamento mentale, gli stati depressivi e di risvegliare la memoria. Recenti ricerche pubblicate su *National Journal Neuroscience* hanno confermato tali proprietà. Inoltre il rosmarino stimola la circolazione sanguigna, svolge azione disinfettante, diuretica, neurotonica, vitalizzante e antiossidante. Facilita la digestione, la peristalsi intestinale e riduce il reflusso gastroesofageo. Si tenga presente, però, che dosaggi elevati di questa pianta hanno effetti tossici. Con il rosmarino si può preparare un vino aromatico facendo macerare 20 grammi di foglie in un litro di vino bianco per 4-5 giorni, agitando di tanto, in tanto. Il rosmarino è adoperato contro i reumatismi nell'acqua per bagni e pediluvi ed il suo olio è usato per frizioni. Nell'antica Grecia il rosmarino era bruciato per sacrificare agli dei al posto dell'incenso e per molti secoli venne usato come fumigante per disinfettare le stanze degli ammalati. Quando non si poteva contare sulle moderne tecniche di refrigerazione, si avvolgeva la carne con foglie sminuzzate di rosmarino per meglio conservarla ed aromatizzarla. Infine c'è da segnalare una curiosità: in Sicilia un piccolo, ridente paese della provincia di Messina, si chiama Militello Rosmarino.