



## Famiglia Lamiaceae

### Rosmarino selvatico

*Rosmarinus  
officinalis* L.



### Descrizione

È un arbusto sempreverde che può arrivare oltre il metro e mezzo di altezza, il rosmarino presenta un fusto legnoso e ricco di rami. Foglie lineari, strette, verde scuro sopra e chiare sotto. I fiori, di colore azzurro – viola ma raramente anche bianchi, sono disposti a spiga nella parte terminale dei rami. Fioritura tra marzo e ottobre. Il frutto è costituito da quattro acheni (piccoli frutti secchi) scuri.

### Diffusione e habitat

È una pianta spontanea molto diffusa nel bacino del Mediterraneo, ma viene anche ampiamente coltivata. Vegeta nelle zone costiere, fra le rupi, nei luoghi sassosi e anche in prossimità degli arenili.

### Si utilizza...

#### In cucina

Coltivato nei giardini e negli orti come pianta ornamentale e aromatica, il rosmarino viene utilizzato in cucina per aromatizzare, da solo o con altre essenze, gli arrostiti di carne e pesce, la selvaggina, le verdure in tegame, le minestre e le zuppe. Viene, inoltre, utilizzato nella preparazione di dolci, di pane e focacce e per la preparazione di liquori. Le foglie della pianta sono anche usate per la conservazione di alcuni alimenti. I fiori del rosmarino, ricchi di nettare sono spesso frequentati dalle api che producono un ottimo miele.

#### In cosmesi

Ricco di oli essenziali, il rosmarino viene utilizzato per la preparazione di creme cosmetiche, dentifrici e detergenti per il corpo ed i capelli. Inoltre, grazie alle sue proprietà officinali viene utilizzato nella preparazione di infusi e decotti utili per la digestione, l'emicrania e nella cura della calvizie.

#### Curiosità...

Una leggenda narra che il rosmarino offrì riparo alla Vergine Maria durante la fuga dall'Egitto e, poiché lei vi poggiò sopra il proprio mantello, i fiori, in origine bianchi, divennero azzurri.

### Nomi in sardo

*arromainu, rosmarinu, romazzinu, ramasinnu, romasinu, gramasinu, zippari, zippari.*