




	<p>NOME ITALIANO : <i>Rosmarino</i> NOME SCIENTIFICO : <i>Rosmarinus officinalis L.</i> FAMIGLIA : <i>Lamiaceae (Labiatae)</i></p>
<p>FIORITURA</p>	<p>E' estesa a gran parte dell'anno. Nel Nord Italia è più concentrata nel periodo Primavera-Estate; nel Sud e nelle Isole può durare fino a quasi tutto l'anno.</p>
	<p>HABITAT</p> <p>Allo stato spontaneo è presente dal livello del mare fin oltre 1000 m. s.l.m.: garighe, macchie, boschi radi di fronte al mare; dirupi sassosi ed assolati. Solo nell'Italia Meridionale, Sicilia e Sardegna penetra anche ad una certa distanza dal mare, però sempre in ambiente di macchia.</p> <p>Specie pioniera su substrati rocciosi posti in zone molto soleggiate ed esposte al vento, anche quello salmastro. Utilizzata altresì come tale per il rimboschimento di terreni divenuti nudi dopo incendi ripetuti.</p>
	<p>DISTRIBUZIONE GEOGRAFICA</p> <p>Bacino del Mediterraneo: aree dell'Europa, dell'Africa, dell'Asia che si affacciano sul Mediterraneo. Si segnala una forte presenza della specie nella Francia meridionale, in Spagna e nelle isole Baleari, in Tunisia. Presente nelle isole Canarie.</p> <p>In Italia: spontanea lungo le coste con esclusione di quelle del Medio ed Alto Adriatico(fino al Molise). In Italia Settentrionale è spontanea in Liguria e probabilmente sulle coste del Garda; presente in quasi tutte le isole minori.</p> <p>In tutto il resto del territorio è comunemente coltivata e spesso sub spontanea.</p> <p>Nelle regioni europee settentrionali il Rosmarino è coltivato in zone esposte a Sud che siano riparate e soleggiate; spesso viene fatto crescere in vaso e trasferito poi in serra nei mesi freddi.</p> <p>Fuori Europa è coltivato ampiamente in USA e Messico.</p> <p>Vive bene in tutti i tipi di terreno che siano permeabili, leggeri e ben drenati; predilige quelli calcarei; teme i ristagni d'acqua ed il freddo eccessivo.</p>
	

	<p>CESPUGLIO SEMPREVERDE</p> 	<p>Cespuglio sempreverde, legnoso, perenne, con profumo aromatico intenso; presenta rami prostrati, ascendenti o eretti, a sezione quadrangolare, alti da 30 a 120 cm, fino a 2 m. e più; verdi quando sono giovani, lignificano presto assumendo colore bruno-chiaro.</p> <p>L'attività vegetativa è presente in misura maggiore o minore tutto l'anno, con brevi tempi di stasi in periodi di forte aridità o freddo prolungati. E' molto resistente alla siccità, anche se condizioni severe di stress idrico producono accartocciamento ed, infine, abscissione (caduta) delle foglie.</p>
	<p>FOGLIE</p> 	<p>La specie è una tipica "sclerofilla mediterranea". Ha foglie coriacee, sessili, opposte, "strettamente lineari", lunghe 1,5-4 cm., con margini che si piegano verso il basso (revolute sul bordo). La pagina superiore della lamina è rugosa, lucida, di colore verde intenso; quella inferiore presenta un tomento ("peluria morbida e fitta") bianco. All'ascella delle foglie si sviluppano piccole infiorescenze portanti 4- 16 fiori sessili ermafroditi.</p>
 <p><i>Fiori di R.officinalis L.</i> Si notano: la fauce della corolla; il labbro superiore; il labbro inferiore trilobo, con il lobo mediano più grande degli altri due ed a forma di cucchiaio. I filamenti degli stami sono attaccati, così come le antere; stilo filiforme.</p>	<p>FIORI</p>  	<p>I fiori hanno forma irregolare. Il calice è formato da 5 s e p a l i, saldati a formare una sorta di minuscola campanella (calice gamosepalo campanulato); è persistente ed ingrossato quando il frutto è maturo.</p> <p>La corolla, gamopetala, è di colore azzurro, azzurro-pallido, lilla-indaco, più raramente bianco o rosa, lunga 10-12 mm.; è formata da 5 p e t a l i saldati alla base a formare un piccolo tubo. La porzione terminale della corolla presenta due labbra: il superiore, derivato dalla fusione di 2 petali, ha due lobi nella parte apicale; il labbro inferiore, derivato dalla fusione dei rimanenti 3 petali, è tri-lobato; il lobo centrale mediano è più grande degli altri due ed ha forma di cucchiaino, a margine ondulato .</p> <p>La particolare forma della corolla dà l'antico nome alla Famiglia di appartenenza (Labiatae); sostituito poi da "Lamiaceae" perché "Lamium" è il genere più rappresentativo.</p> <p>Gli stami sono due; ciascuno formato da un <i>filamento</i> libero e da un'<i>antera</i>.</p> <p>Stilo filiforme; stimma bifido.</p> <p>L'impollinazione è entomofila. I pronubi più assidui sono le api domestiche, attratte dal profumo dei fiori e dal nettare prodotto da un disco nettario situato intorno all'ovario.</p>

	FRUTTI	<p>I frutti sono tetracheni, costituiti da quattro <u>acheni</u> liberi, oblunghi e lisci, di colore brunoastro.</p> <p>L'achenio è un frutto secco indeiscente contenente un unico seme. (sono " indeiscenti " i frutti che, giunti a maturazione, non si aprono spontaneamente).</p> <p>"Numero di acheni per ogni Kg. = 975.000"</p> <p>RIPRODUZIONE : per seme; il grado di germinabilità non è alto; pertanto la riproduzione per seme non è consigliabile.</p> <p>La semina viene fatta a Marzo in semenzaio; dopo due anni le piante si mettono nel terreno.</p>
<p>PROPAGAZIONE : per talea. Le talee, lunghe 10-15 cm., si prelevano tra fine primavera ed estate da germogli adulti senza fiori; si interrano in un miscuglio di sabbia mista a torba, avendo cura di mantenerle umide con somministrazione di acqua; il radicamento si ha dopo 2 mesi circa. La messa a dimora nel terreno o in vaso si effettua nell'Autunno o nella Primavera successivi. Le radici talora producono gemme avventizie da cui si sviluppano polloni da ciascuno dei quali ha origine una nuova pianta.</p> <p>IL ROSMARINO E GLI INCENDI</p> <p>La parte aerea della pianta non sopravvive all'incendio. La ricolonizzazione dei suoli incendiati è affidata esclusivamente ai semi i quali conservano intatta la capacità di germinare anche se sottoposti alla temperatura di 40°C-60°C per 24 ore; temperature fino a 100°C riducono fortemente, ma non annullano la loro germinabilità; comunque, nelle zone disturbate periodicamente dagli incendi, la specie, allo stato spontaneo, è destinata a scomparire nel tempo.</p>		
<p>"rosmarinus" = "rugiada di mare</p> <p>"Rosmarinus" deriverebbe da ros- roris = rugiada; "Marinus" = del mare, marino.</p> <p>Ci piace immaginare che il fiore azzurro del Rosmarino evochi il colore dell'acqua del mare. Presumibilmente, però, "marinus" si riferirebbe all'habitat della specie che normalmente vive in zone che si affacciano sul mare.</p> <p>Altri autori fanno riferimento al greco "rhops" = arbusto, e Myrinos = aromatico, con allusione al profumo che emana dalla pianta.</p> <p><u>NOMI REGIONALI</u></p> <p>Calabria : Ròsa marina</p> <p>Campania : Rosamarina</p> <p>Liguria : Ròmanin</p> <p>Lombardia : Rusmarin</p> <p>Marche : Trosomarì</p> <p>Piemonte : Rosmarinu</p> <p>Puglia : Rosmarin</p> <p>Sardegna : Romasinu, Zippiri Arromaniu, Ozzipiri, Romaninu,</p> <p>Toscana : ramelino, ramerino, tramelino</p> <p>Veneto : rosmarìn, osmarìn, sgormarin</p>		

In spagnolo: "romero"; in francese: "romarin"; in inglese: rosemary;
in tedesco: "rosmarin".

STORIE, MITI E LEGGENDE

Utilizzato in cucina ed in medicina fin da tempi antichissimi, il Rosmarino, ha ispirato storie, miti, leggende. Da sempre è stata considerata pianta governata dal Sole (vive esposta al sole!) e simbolo di immortalità.

- In un editto dell' 812 Carlo Magno obbligava i contadini a coltivare negli orti piante di Rosmarino il cui profumo pare contenesse l'Anima della Terra.
- Ovidio, nelle "Metamorfosi", racconta la storia della principessa Leucotoe, figlia del re di Persia, che fu sedotta da Apollo, entrato furtivamente nelle sue stanze; il padre punì la debolezza della figlia uccidendola. Poi.. i raggi del sole che arrivavano sulla tomba penetrarono in profondità fino a raggiungere le spoglie della fanciulla ... Lentamente il corpo di Leucotoe si rasformò "in una pianta dalla fragranza intensa, con esili foglie e fiori viola azzurro pallido": il Rosmarino.
Da questa leggenda deriverebbe l'antica usanza di Greci e Romani di mettere rami della pianta tra le mani dei defunti, allo scopo di favorirne il viaggio nell'oltretomba. I Romani cingevano di rami di Rosmarino le statuette dei Lari, Numi protettori della casa e della famiglia.

Tracce della pianta sono state rinvenute anche nelle tombe Egizie.

- Nei paesi mediterranei rami della pianta venivano utilizzati nella composizione di ghirlande insieme con Mirto ed Alloro e bruciati, come succedaneo dell'incenso, durante i riti funebri; mentre in quelli dell'Europa Settentrionale si era soliti accompagnare i morti al cimitero portandone un rametto tra le mani.
- Il Rosmarino è presente nella simbologia Cristiana: una leggenda andalusa narra che un arbusto della pianta avrebbe celato tra i suoi rami la Vergine Maria e Gesù Bambino durante la fuga in Egitto, impedendo che fossero catturati dai soldati di Erode. Poiché Ella appese il proprio manto alla pianta, i fiori di quest'ultima, originariamente bianchi, divennero azzurri.
- Nel Medioevo proliferarono molte credenze sulle virtù magiche del Rosmarino; esse furono tramandate, poi, nei secoli successivi. Con il suo legno si fabbricavano minuscoli cucchiari a protezione dagli avvelenamenti; e perfino pettini utilizzati come talismani per proteggersi dalla calvizie! Ancora oggi in Inghilterra si ritiene che un rametto, portato all'occhiello di un abito, porterebbe fortuna.
- Simbolo di rinascita e di prosperità, il Rosmarino ha ispirato credenze relative all'influsso benefico che eserciterebbe sulla psiche e sul corpo. Nel linguaggio dei fiori evoca un "cuore felice"; regalandone un ramo si vorrebbe trasmettere il messaggio: "sono felice quando ti vedo". Si credeva che i suoi fiori, posti a contatto della pelle, in prossimità del cuore, donassero felicità. Le foglie, invece, messe sotto il letto, avrebbero evitato brutti sogni. Usato nei filtri d'amore allo scopo di incantare gli innamorati, era considerato di buon auspicio per addobbare i cortei nuziali a simbolo di sincerità e fedeltà tra gli sposi.
- Si racconta avesse fama di rinforzare la memoria: per questo si usava studiare avendone accanto un rametto sul tavolo, o addirittura, metterne una coroncina intorno al capo. Si narra che Napoleone sfruttasse il Rosmarino per stimolare la concentrazione; convinto che il suo profumo lo aiutasse a preparare i piani di manovra degli eserciti, usava quantità impressionanti di "Acqua di Colonia al Rosmarino".
- Pianta del solstizio d'Estate, ancora oggi è utilizzata per la preparazione dell'"Acqua

di S. Giovanni”, insieme all’Iperico, Lavanda e Ruta. Una bacinella d’acqua contenente foglie e fiori di queste specie viene esposta all’aperto nella notte magica per diventare , poi, “rugiada prodigiosa“ con cui inumidirsi il viso, il giorno successivo, allo scopo di propiziare buona salute, prosperità e difesa dai malefici.

- Riconosciute fin da tempi antichi le proprietà battericide della pianta, (che ne giustificerebbero gli usi durante i riti funebri !): i rametti essiccati venivano bruciati nelle stanze degli ammalati per purificare l’aria, mentre il profumo emanato da una pianta posta in un vaso, alla finestra o vicino alla porta d’ingresso, avrebbe allontanato gli effluvi portatori di malattie; le partorienti ed il neonato venivano detersi con un infuso di Rosmarino allo scopo di prevenire le infezioni; rami freschi erano appesi nei tribunali per proteggersi dalle “febbri delle prigioni”; durante le epidemie di peste si era soliti riporre qualche rametto nelle impugnature dei bastoni da passeggio e nelle tasche, per poterlo annusare attraversando le zone infette o sospettate di essere tali. Ancora oggi in alcuni paesi del Mediterraneo è consuetudine lasciare asciugare il bucato sui cespugli di Rosmarino, affinché il sole ne estragga l’aroma che ha proprietà batteriostatiche ed antitarmiche.

- **“ Elisir di giovinezza” “L’Acqua della Regina d’Ungheria”.**

La Regina Isabella d’Ungheria, vissuta nel 1300, così decantava questa celebre preparazione: “ Io, donna Isabella, regina d’Ungheria, di anni 72, inferma nelle membra e affetta da gotta, ho adoperato per un anno intero la presente ricetta. Ho creduto che mi fosse regalata da un angelo....Prendete l’acqua distillata, quattro volte 30 once, 20 once di fiori di Rosmarino; ponete tutto in un vaso ben chiuso per lo spazio di 50 ore: poi distillate con un alambicco a bagnomaria. Prendete una volta alla settimana una dramma di questa pozione... Lavate con essa il viso ogni mattina e stropicciate con essa le membra malate. Questo rimedio rinnova le forze, solleva lo spirito, pulisce le midolla, dà nuova lena, restituisce la vista e la conserva per lungo tempo; è eccellente per lo stomaco ed il petto”.

Per secoli “l’acqua della regina d’Ungheria” fu considerata medicina miracolosa ed “elisir di giovinezza”!

- Si narra che Madame de Sevigné, (1626-1696), brillante esponente dell’aristocrazia parigina del tempo, autrice di un epistolario, in una lettera alla figlia, così scrivesse : “Essa è divina; io me ne inebrio ogni giorno: la trovo buona contro la tristezza. Ne sono folle; è il sollievo di tutti i dispiaceri”.

Pare che Luigi XIV, grazie a quest’acqua, fosse guarito da un reumatismo al braccio ed alla spalla.

Ancora oggi si produce un’ “Acqua aromatica di fiori di Rosmarino” o “Acqua della Regina d’Ungheria” utilizzata come ” tonico di bellezza per la pelle del viso, “rigorosamente privo di alcool; sfrutta le proprietà astringenti e dermopurificanti dell’acqua distillata di Rosmarino”.

- Nel volume “Teatro Farmaceutico” di Giuseppe Donzelli (medico, chimico, filosofo napoletano vissuto nel 1600), si legge questa ricetta : “Piglia di fiori di Rosmarino libbre una, zucchero libbre tre. Si cuoce lo zucchero a cottura di manuschristi e si lascia raffreddare e poi vi si mescola li fiori sani e si fanno cuocere poco perchè così facendo li si resta il loro colore natio. Conforta il cerebro humido, giova al cuore e corrobora le membra nervose”.

- **Leggenda siciliana**

In Sicilia si narra la leggenda di una regina sterile, che un giorno, passeggiando nel giardino del suo castello, vide una rigogliosa pianta di rosmarino carica di nuovi germogli. Allora fu invasa da una forte rabbia, perché le ricordava il simbolo della

fecondità, e tornò nelle sue stanza infuriata con se stessa, affranta più che mai per il suo grembo sterile.

Non passò molto che la sovrana si accorse di essere incinta, e al termine della gravidanza partorì una piccola pianticella di Rosmarino. La regina accolse quel dono con tanta tenerezza, che decise di battezzarla Rosamarina; nutriva quella creatura ogni giorno con il proprio latte. Ma un giorno, il nipote del re di Spagna, incuriosito, rubò la piccola pianticella, piantandola poi nel proprio giardino e curandola a sua volta con amore, annaffiandola con latte di capra.

Il tempo passò, il ladruncolo divenne un giovane saggio sovrano, che sereno trascorreva il suo tempo a suonare il flauto nei giardini. Ma un giorno vide apparire, dalla piantina di Rosmarino, una figura femminile molto graziosa e dolce; il giovane se ne innamorò immediatamente. Così da quel giorno il sovrano si recò spesso nei giardini regali a suonare il flauto per rivedere la delicata “Principessa del Rosmarino”.

Ma ahimé, un giorno il re dovette partire per la guerra; disperato, diede al proprio giardiniere il compito di curare e proteggere quella magica pianticella a lui così cara. Le sorelle del monarca approfittarono della sua assenza, per malmenare la pianta e sfogare la loro rabbia, la loro gelosia immensa verso Rosamarina; la principessa sparì e lentamente l'arbusto cominciò a deperire.

Il giardiniere, spaventato, fuggì dalla reggia temendo la reazione del suo sovrano. Esausto per la lunga fuga, il giovane si riparò su un albero per un sonno ristoratore, e si assopì; allo scoccare della mezzanotte, fu destato da un vociare che proveniva da sotto le fronde: un drago chiacchierava con la sua compagna.

All'inizio il giardiniere si spaventò, ma ben presto si rese conto che quella coppia voleva aiutarlo; infatti il drago spiegò come ridare la vita al Rosmarino: entrambi si sarebbero sacrificati per la principessina. Usando il sangue di lui e il grasso di lei, il giardiniere doveva preparare un unguento da spalmare sulla pianticella e questa sarebbe tornata rigogliosa e vitale. Detto fatto, il giovane preparò l'unguento e pazientemente annaffiò e curò la pianta con l'atingolo dei draghi; finalmente l'incantesimo si spezzò, la principessa ricomparve e non si trasformò più. Al ritorno del giovane sovrano si festeggiarono grandi nozze: Rosamarina ed il re vissero per tanti anni sereni.

Anche questa novella simboleggia l'immortalità del rosmarino, un'unione sottile fra le vita e la morte, tra il mondo astrale e quello terreno. Ancor oggi in Sicilia si racconta che tra i rami di Rosmarino sono celate delle figure magiche femminili, esili fatine pronte ad aiutare chi è veramente degno.

- A proposito di protezione, ecco un simpatico **incantesimo** di protezione fisica e spirituale, con varie erbe, tra cui ovviamente il Rosmarino: versare in un contenitore a chiusura ermetica un litro di ottima acquavite di vinaccia di circa 45 gradi e tre quarti di litro di acqua distillata; tagliare a fettine due arance fresche e ben mature e due limoni, lasciarli in infusione nel vaso chiuso, esposto giorno e notte all'aperto in modo che possa ricevere la luce solare e lunare.

Il rituale deve iniziare il primo giorno di luna nuova.

Passati quattordici giorni, colare il macerato filtrando il tutto, spremendo le fettine di arancia e di limone che saranno impregnate di grappa.

A questo punto rimettere il liquore ottenuto nel suo contenitore lavato ed asciugato, incorporare le seguenti erbe in trenta grammi per ognuna: inula, issopo, salvia, rosmarino, menta ed angelica. Dopo di che, chiudere accuratamente il contenitore ed esporre il tutto all'aperto per altri quattordici giorni; con la raccomandazione di ritirare il vaso il giorno prima della luna nuova susseguente.

Compiere nello stesso giorno la spremitura accurata delle erbe e la filtrazione del

liquore ottenuto, che andrà ripetuta tre volte: al termine, aggiungere due cucchiari di miele di acacia. Da assumersi in un bicchierino dopo i pasti. E tanti auguri!

USI

- NELLA CUCINA MEDITERRANEA foglie e rami fioriti freschi sono utilizzati per aromatizzare patate al forno, arrostiti e grigliati di pesci e carni suine, ovine e cacciagioni, ma anche minestre di legumi, salse e focacce, pane, olio extravergine di oliva, aceto. La presenza del Rosmarino nei cibi è molto utile; infatti facilita la produzione della bile (colagogo), favorisce la digestione (stomachico), stimola i movimenti peristaltici (carminativo); tonifica il sistema nervoso. Inoltre insaporisce molto le vivande per cui non è necessario salarle molto. E ciò fa bene alla salute!
- Nel volume “Delizie degli Orti di Napoli “ di Lejla Mancusi Sorrentino, è riportata una nota che ricorda gli usi che si facevano della pianta, in cucina: “ Col Rosmarino si condiscono vivande di carne, come ragù ed arrostiti di Bue, d’Agnello e selvaggiume. Le cimette tenere di Rosmarino attuffate in pastetta o in uova si friggono e si servono per vivanda e per ornamento; e con i fiori poi di quest’erba si fa grato ornamento alle insalatine, alle carni e ai pesci bolliti “.
[V. Corrado, “Del Vitto Pitagorico”, 1781]

Ci piace ricordare una nota contenuta nell’ interessante Volume “ La medicina dei semplici “ CAI, Sez. di Mirano, curata dalle socie Luciana Carreras (CAI, sez. di Cagliari) e Michela Grimal (CAI, sez. Mirano) :

“ In Sardegna dove esiste una variante spontanea a fiori bianco candido entra nella composizione di numerosi piatti a base di carne di agnello; in Toscana, aghi di Rosmarino sono una componente essenziale di un dolce semplice come il castagnaccio”.

- **MIELE MONOFLORA DI ROSMARINO**

In Italia si produce solo in areali specifici (Sardegna, Puglia, Calabria, Isola d’Elba, Marettimo), dove la specie è molto diffusa. In altre regioni mediterranee (Nord Africa, Francia Meridionale, Spagna) se ne producono discreti quantitativi. Il miele di Rosmarino ha colore molto chiaro, tendente al giallo paglierino; cristallizza velocemente; ed allora appare come una pasta finissima color avorio; ha profumo gradevole, delicato, floreale, vagamente balsamico; sapore mediamente dolce e persistente con retrogusto acido.
E’ utile consumarlo se si soffre di anemia, coliti, disturbi del sistema nervoso.

- **PIANTA ORNAMENTALE**

Le aromatiche piante di Rosmarino non potevano mancare nei ricchi Orti Medioevali e, fin dal ‘600, nei giardini, utilizzata come pianta ornamentale potata secondo i gusti dell’ “ars topiaria “.

Oggi è coltivato nei giardini per siepi, bordure, aiuole e macchie arbustive; negli orti, sui muri e nei giardini rocciosi. Lo troviamo in vaso su terrazzi.

Tra le varietà coltivate di *R. officinalis*, selezionate per il colore dei fiori, ricordiamo le cultivars “Albus” e “Majorca pink” a fiori bianchi e rosa, rispettivamente.

- **FITOTERAPIA**

- **L' OLIO ESSENZIALE DI ROSMARINO**

- L' Olio essenziale di Rosmarino, che si ricava dalle foglie e dalle sommità fiorite dei rami allo stato fresco, per distillazione in corrente di vapore, trova impiego in campo farmaceutico, cosmetico ed alimentare.

- L' Olio essenziale è un liquido incolore o di un tenue colore verde giallino; ha profumo "erbaceo mentolato forte e fresco; sapore aromatico amarognolo".

- Tra i principi attivi in esso contenuti si ricordano: pinene, canfene, cineolo, eucaliptolo, canfora, borneolo, verbenone ai quali si aggiungono altri componenti.

- In rapporto alla regione geografica di provenienza sono stati individuati tre tipi di "Olio essenziale di Rosmarino" che differiscono per composizione chimica (3 chemiotipi) e diversa azione farmacologica : "cineoloferum" con alta percentuale di 1-8 cineolo; "camphoriferum" con più del 20% di canfora; "verbenoniferum", con più del 15% di verbenone. Da sperimentazioni effettuate in laboratorio, si è potuto verificare che l' Olio essenziale di Rosmarino svolge le seguenti azioni :

- **azione epatoprotettiva** : proprietà epatoprotettive, coleretiche, facilitazione dei processi digestivi. I componenti favorirebbero l'afflusso di sangue agli organi dell'apparato digerente, stimolando la produzione di succhi gastrici, intestinali e bile.
 - **azione antiossidante ed antiradicalica** : previene la formazione di composti dannosi alla salute (radicali liberi ecc.)
 - **azione batteriostatica ed antimicotica**
 - **azione sul sistema nervoso centrale** : pare che incrementi il rilascio di neuroormoni che stimolano l'attività cerebrale.
 - **azione antinfiammatoria**

- *L'olio essenziale è un ottimo stimolante: tonifica, mette di buon umore, migliora la respirazione e la memoria.

- * Viene utilizzato nell'industria cosmetica per la preparazione di pomate, creme di bellezza, creme da barba, lozioni toniche per capelli e per il viso, shampoo, deodoranti, profumi, saponi ecc.

- *Aggiungendone solo qualche goccia all'acqua, si prepara un bagno profumato, tonificante.

- *Un preparato ottenuto con olio vegetale al quale viene aggiunta solo qualche goccia di olio essenziale è utile per fare massaggi in caso di emicrania e cefalee.

- *Unito ad essenze di Limone, Basilico, buccia di Arance, Melissa ecc. è utilizzato per la preparazione di miscele che vengono bruciate in speciali vaschette allo scopo di profumare e rinfrescare l'aria della casa.

- *Entra nella composizione di liquidi repellenti per le zanzare.

- **L'USO DELL'OLIO ESSENZIALE DI ROSMARINO PER VIA INTERNA E' SCONSIGLIABILE; PRIMA DI UN SUO EVENTUALE IMPIEGO OCCORRE RIVOLGERSI AL MEDICO .**

- **Controindicazioni :**

- - usare con molta cautela l'Olio essenziale di Rosmarino in caso di ipertensione.

- non usarlo in gravidanza;
- vietato in soggetti epilettici;
- si ricorda che l'Olio essenziale di Rosmarino è fototossico; pertanto provoca dermatiti ed eritemi in soggetti ipersensibili;
- sono, inoltre, possibili interazioni con oli essenziali ricchi di chetoni contenuti in Salvia, Assenzio ecc.

- **Tintura madre di rosmarino** si prepara per macerazione di foglie e rami fioriti in soluzione di acqua ed alcool; utile nell'insufficienza epatica, colecistite, astenia.
- **Infuso al Rosmarino**, si prepara dalle foglie secche che devono essere conservate al buio, in contenitori chiusi ermeticamente; favorisce la digestione, utilizzato anche per lavaggi ed irrigazioni cicatrizzanti.
- **Decotto al Rosmarino**, dalle foglie secche: quando è freddo può essere utile per disinfettare la gola (gargarismi).
- **Macerato di alcool** ha proprietà analgesiche; viene usato per lenire dolori reumatici ed artritici; usato anche per frizioni al cuoio capelluto allo scopo di prevenire ed eliminare la forfora.
- **Liquore al rosmarino** : si prepara in Liguria utilizzando : foglie di Rosmarino, alcool, buccia di Limone, vino bianco secco; ha proprietà toniche, digestive, diuretiche.
- **Vino aromatizzato al Rosmarino** : ha proprietà digestive e colagoghe (stimola la secrezione della bile e ne favorisce l'afflusso nell'intestino).

ROSMARINUS OFFICINALIS L. è veramente una pianta preziosa !

Abbiamo letto che è utile nelle più disparate patologie: inappetenza, debolezza, esaurimento fisico e mentale, anemia, ipotensione, influenza, nevralgie, emicrania, torcicollo, dolori artritici e reumatici, mal di gola, bronchite, turbe dell'apparato circolatorio e renale, asma, afta, alopecia, eczemi, ascessi, isteria femminile, leucorrea, dismenorrea, gotta; previene l'accumulo di colesterolo; è consigliato come mezzo abortivo. Utilizzato per combattere scabbia e pidocchi; curerebbe la calvizie; previene la formazione della forfora.

N.B. tutte le indicazioni terapeutiche descritte hanno esclusivamente valore illustrativo; eventuali usi necessitano di prescrizione medica o di consigli di erboristi esperti.

Per i molteplici campi di impiego sono state intraprese esperienze di coltivazioni specializzate della pianta.

Oggetto di studio sono anche popolazioni spontanee di *Rosmarinus officinalis*.

In Sicilia, dove la specie presenta un'elevata variabilità allo stato spontaneo, si sono effettuate ricerche rivolte all'esplorazione, selezione e miglioramento delle risorse genetiche della specie allo scopo di isolare "varietà"* e "cultivar"***

(genotipi) utilizzabili nei vari settori.

*varietà = varietà di una specie botanica spontanea;

** cultivar (cultivated variety) = varietà di una specie botanica coltivata

IL ROSMARINO E LA LETTERATURA

Shakespeare nell'opera "Amleto" accenna al rapporto tra il Rosmarino e la memoria. Nel dialogo tra Ofelia ed Amleto, scrive "...c'è il Rosmarino per la rimembranza. Ti prego, amore, ricorda".

BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO

- Cattabiani A. – Florario – Miti leggende e simboli di fiori e piante. Mondadori.
 - Cervelli Claudio (a cura di) - Le specie arbustive della macchia mediterranea. Un patrimonio da valorizzare - Regione Siciliana. 2005.
 - La flora mediterranea – Paperback della natura- De Agostini, 1998.
 - Leto C., Tuttolomondo T., La Bella S., Gaeta G. – Rosmarinus officinalis L.: Studi preliminari delle caratteristiche bioagronomiche di ecotipi siciliani. In
 - "Italus hortus", vol. II, 2004.
 - Mancusi Sorrentino Lejla – Delizie degli Orti di Napoli –Grimaldi &C. Editori.
 - Pignatti S. – Flora d'Italia- Edagricola, 1982 .
 - Scortegagna U (a cura di) - La medicina dei semplici, piante officinali delle montagne italiane – CAI, sez. Mirano, Duck Edizioni.
-
- Ringraziamo l'erborista F. Ricciardelli per averci fornito qualche utile contributo
 - relativo agli "usi" della pianta . F_Ricciardelli@libero.it

<http://it.wikipedia.org/wiki/Rosmarino>

<http://cannamela.it/it/erbe..>

<http://www.giallozafferano.it/ingredienti/Rosmarino>

<http://www.erboristeriaedaltro.com/ERBE%20ROSMARINO.html>

<http://www.elicriso.it>

http://www.thais.it/botanica/aromatiche/schedeit/sc_0029.htm

<http://www.specchiomagico.net/rosmarino.htm>