

Rosmarino

(Rosmarinus officinalis)



in cucina

Insostituibile in cucina, soprattutto in quella mediterranea, è ideale per insaporire carne, pesce e salse. Generalmente le sue foglie vengono utilizzate fresche in modo che il suo aroma naturale non venga perso. Per esigenze di mercato, il rosmarino si trova anche in forma disidratata, e viene impiegato per aromatizzare zuppe di legumi e verdure, salse e piatti a base di carni rosse.

uso terapeutico

Per uso esterno, i risciacqui sono efficaci contro il mal di denti e le frizioni per i dolori reumatici ed il mal di testa. I cataplasmi delle foglie tritate e riscaldate nell'olio sono ottime per le contusioni e le slogature.

Usato per risciacquare i capelli, stimola i follicoli piliferi alla ricrescita e previene calvizie precoci.