

12. Rozemarijn (*Rosmarinus officinalis*).



Wanneer zaaien:

Binnen: Januari-februari

Buiten: maart-april.

Plaats: Rozemarijn vraagt gezien zijn geringe weerbaarheid tegen vorst een zonnige, droge, zanderige en beschutte standplaats in de kruidentuin of in vaste plantenborders, dit laatste om de sierwaarde van het kruid. De beste grond is een kalkrijke en goed doorlaatbare grond die met weinig voedsel best tevreden is.

Gebruikte delen: Blad kan vers en gedroogd gebruikt worden. Bloemen kunnen verwerkt worden in slaatjes. Houtige meerjarige takken kunnen gebruikt worden als bbq-stokjes

Gebruik in de keuken: In sauzen, bij vlees of vis, kruidenkaas, kruidenzout, op olie of azijn, in honing. Bloemetjes verwerken in salade (met mate, want sterke smaak!)

Medicinaal gebruik : Rozemarijn kan helpen bij griep- en longaandoeningen (kan van pas komen bij de griep epidemie die ons land teistert!). Ook bij bloedarmoede, galblaasontsteking en kramp is Rozemarijn de redder in nood. Thee drinken van Rozemarijn kan helpen bij stress, migraine en depressie. Een uitstekend geneesmiddel bij een te lage bloeddruk, maar **opgelet:** niet aangewezen bij personen die een hoge bloeddruk hebben. Rozemarijn is het hoofdbestanddeel van het bekende "Hongaars water" dat indertijd (14 de eeuw) door de Koningin van Hongarije gebruikt werd als wondermiddel tegen ouderdomsverschijnselen (het recept werd haar aangereikt door monniken – damesbladen bestonden toen nog niet - en werkte uitermate efficiënt) dat het daarna verder geprofileerd werd als 'de verjongingskuur' bij uitstek. Uwendig, te koop als Rozemarijnolie in reformzaken, is het uitstekende middel om spier-, zenuw- en gewrichtspijn op een natuurlijke wijze te behandelen. Ook pijn veroorzaakt door kneuzingen kan erdoor verlicht worden Bij lage bloeddruk, verminderde doorbloeding, leverproblemen, gebrek aan eetlust, moeilijke spijsvertering en krampen van de maag of darmen. Als infuus, tinctuur, in baden, als kruidenwijn (20 g kruid op 1 l zoete witte wijn)

Waarschuwingen (enkel bij medicinaal gebruik) : Niet bij bloeddrukverlagende medicijnen. Opletten met hartmedicijnen