

Rosmarin

Ein Hauch des Südens weht durch das Winterlager

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) wird im Volksmund auch Meertau, Marienkraut oder Balsamstrauch genannt. Er ist ein immergrüner Halbstrauch und gehört zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*).

Es gibt verschiedene Sorten, die sich in Wuchs, Blütenfarbe und Robustheit unterscheiden. Allen gemeinsam sind der intensive Duft und das starke Würzaroma. Die Blütenfarbe reicht von hell- bis dunkelblau, manchmal leicht rosa bis weiß. Es gibt stark aufrecht, mehr oder weniger buschig wachsende Pflanzen und kriechende bzw. hängende Vertreter ihrer Art.

Winterfest in geschützten Lagen

Bei der Pflege von Rosmarin muss man sich über Pflanzenschutz in Bezug auf Schädlinge keine Gedanken machen. Schnecken, Raupen und sonstiges Gekritzel meiden den Rosmarin. Jedoch handeln unzählige Erfahrungsberichte von Kräuterfreunden davon, dass der Rosmarin „wieder einmal den Winter nicht überlebt“ hat. In der Literatur ist nachzulesen, dass der Rosmarin zwar immergrün und ausdauernd, aber nur bedingt frosthart ist: „winterfest in geschützten Lagen“.

Ich kenne einen solch winterfesten Rosmarin: Der 1,5 m große, stark verholzte Strauch steht an der Südwest-Seite des Großelternhauses in Lochau am Bodensee. Die Erde, die durch den Dachvorsprung eher trocken und



Rosmarin im Winterlager: hell und kühl! Direkte Morgensonne wirkt sich positiv auf das gute Gedeihen des Rosmarins aus.



Rosmarin, Gewürzlorbeer und ein hängendes Rosmarinstämmchen sind im Winter dankbar für ein kühles und helles Plätzchen im Haus.

durchlässig ist, wurde noch nie gedüngt. Er ist nun schon über dreißig Jahre alt.

Zwei Kulturvarianten

Am Anfang einer mehrjährigen Rosmarinkultur steht die Entscheidung, ob die Pflanze von nun an ganzjährig draußen bleiben soll oder, als Kübelpflanze kultiviert, die kalte Jahreszeit im Winterlager verbringen wird. Bei der Außenvariante müssen der Standplatz und die Bodenvorbereitung optimal sein. Wie alle mediterranen Gewürzpflanzen braucht Rosmarin einen sonnigen, trockenen Ort, vorzugsweise an einer Mauer oder geschützt durch einen großen wärmespeichernden Stein. Die Erde muss durchlässig und mit Sand abgemagert sein.

Im Winter kann man die Pflanze mit Laub oder Reisig anhäufeln. Da im Winter die Luftfeuchtigkeit gering ist, kann man die grünen Blätter vor „Feuchtigkeitsverlust durch Ausdunstung“ mit einer dünnen Vlieschicht schützen. Einige meiner Rosmarin kultiviere ich schon seit Jahren als Kübelpflanzen. Dabei vertraue ich auf gro-

ße Tontöpfe und Kräutererde. Dieses wenig gedüngte Substrat ist im Handel in kleinen Säcken unter der Bezeichnung Kräuter- und Aussaaterde erhältlich. Die Pflanzen können mehrere Jahre in derselben Erde bleiben. Im Sommer können die Pflanzen mit den Töpfen ins Kräuterbeet eingegraben werden, was sich günstig auf den Feuchtigkeitshaushalt auswirkt. Kübelpflanzen sehen auch auf einer Terrasse dekorativ aus. Wenn Kübelpflanzen exponiert stehen, ist eine automatische Bewässerung von Vorteil (z.B. Tropfblumat). Gelegentlich bekommen sie eine Stärkung mit Kräuterjauche.

Gebrauchsanweisung „Rosmarin im Winterlager“

1. Der junge Rosmarin muss den Sommer über im Topf gewachsen sein, ein Ausgraben im Herbst würde ihm gar nicht gut bekommen.
2. Ende Oktober/Anfang November werden die wärmeliebenden Kräuter ins Haus geholt.
3. Rosmarin mag einen hellen und kühlen Platz, z.B. in der Garderobe, im Hausgang.
4. Pflege: eher trocken halten, wenig

gießen (bei ca. 5-10° C reicht ein Mal im Monat).

5. Ernten: Ja, immer den ganzen Zweig unten ernten, damit die Pflanze buschig weiterwächst.

Rosmarin als Dauerkultur

1. Sonniger und trockener Standort.
2. Geschützte Lage an Hausmauer oder in Gesellschaft mit großem, wärmespeicherndem und windabhaltendem Stein.
3. Nährstoffarmer und durchlässiger Boden (mit Sand abmagern: ein Kübel grober Sand auf 1 m² Boden).
4. Im Winter: mit Laub anhäufeln oder mit dünnem Vlies vor Austrocknung schützen.
5. Rückschnitt: falls nötig im Frühjahr. Immer ganze Zweige zurückschneiden bis oberhalb eines grünen Blattes, damit der Saftfluss gewährleistet bleibt.

Ein Heilkraut mit Tradition

Rosmarin, das „Geschenk der Aphrodite“, war in der Antike den Göttern geweiht, galt als Symbol für Lebenskraft und ist bis heute ein Zeichen für Liebe und Treue. Die Symbolik des „Gedenkemein“, wie Rosmarin auch volkstümlich genannt wird, kommt auch bei Shakespeare vor, der Hamlet sagen lässt: „... da ist Rosmarin, das ist zur Erinnerung, ich fleh' euch an, liebes Herz, gedenket mein.“

Rosmarin wurde im alten Ägypten zur Einbalsamierung verwendet. Damals wie heute kommt Rosmarin bei Räucherzeremonien zum Einsatz.

Die nadeligen Blätter enthalten ätherisches Öl, Gerbstoffe und Bitterstoffe, Flavonoide und Harze. Die Blätter wirken bakterien- und virenhemmend und haben einen krampflösenden Effekt. Das Öl regt das zentrale Nervensystem an und wirkt leicht durchblutungsfördernd. Ein Rosmarin-Vollbad belebt und erfrischt Körper und Geist. Ein Rosmarinfußbad

soll gegen Schweißfüße wirken. Dafür übergießt man eine Handvoll Rosmarinblätter mit kochendem Wasser und lässt das Ganze 15 Minuten abgedeckt ziehen. Den Sud abseihen und ins Badewasser oder ins Fußbad geben.

Das typisch mediterrane Gewürzkraut Rosmarin wächst wild in allen Ländern mit mediterranem Klima, wird inzwischen aber weltweit als beliebtes Küchengewürz angebaut. Rosmarin bestört durch den intensiv aromatischen Duft, der Geschmack entwickelt sich mit einer herben, leicht bitter würzigen Note mit einem Hauch von Minze im Abgang. Besonders eine Kombination mit Knoblauch, Zitrone und Olivenöl harmonisieren zu Fleisch- und Gemüsegerichten mit südländischem Flair.

Rosmarin kann entweder frisch als ganzer Zweig in den Speisen mitgekocht werden, oder getrocknet und zerkleinert in Gewürzmischungen verwendet werden. Rosmarin ist z.B. unverzichtbarer Bestandteil der klassischen Gewürzmischung Herbes-de-Provence.

Besonders aromatisch schmeckt ein Gewürzöl zum Braten. Dazu nimmt man eine saubere Flasche, füllt diese mit je einem TL Pfefferkörner, grobem Salz, Senfsaat und getrockneten Kräutern: Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikumblütenrispen, Lorbeerblatt und Chili. Die Flasche mit Olivenöl auffüllen und bei Zimmertemperatur zwei Wochen ziehen lassen. Getrocknete Kräuter und Gewürze können im Öl bleiben, wenn frische Kräuter verwendet werden, müssen diese nach zwei Wochen abgeseiht werden.

■ Dr. Doris Haidlen

Anregungen und Fragen gerne an doris@haidlen.at
www.bin-im-garten.at

„Als Tee zubereitet und getrunken, reinigt er den Magen von Verschleimungen, bewirkt guten Appetit und gute Verdauung. Blähungen werden ausgetrieben und jene Erscheinungen günstig beeinflusst, die mit einer schlechten Zirkulation im Verdauungsapparat zusammenhängen.“

(S. Kneipp)

Rezept

Flammkuchen, mit Speck und Rosmarinkartoffeln

- 1 Kartoffel (roh geraspelt oder gekocht klein würfelig geschnitten)
- 1 Zwiebel, klein gewürfelt
- 2 EL Speckwürfel
- 2 EL Sauerrahm
- 1 Zweiglein frischer Rosmarin
- 1 Rolle ausgewalkter Blätterteig (oder dünn ausgerollter Brotteig)

Backrohr bei 250° C Heißluft vorheizen, alle Zutaten mischen, den Blätterteig in 12 Quadrate teilen, mit der Fülle belegen und 10 Minuten backen.



Shrimps und Ofenkartoffel mit südlichem Flair

Ofenkartoffel: Kleine Kartoffel waschen, halbieren, mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech legen. Mit Olivenöl beträufeln, mit Kräut-ersalz und Rosmarin bestreuen. Bei 200° C ca. 30 Minuten backen.

Shrimps: 2 EL Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, rohe Shrimps, Zitronenabrieb, Zitronenscheiben und 2 Rosmarinzwige dazugeben, eine Knoblauchzehe dazupressen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 3-5 Minuten fertig.



Fotos: Doris Haidlen