

Rozmarýn umí uklidnit i povzbudit



Proč je rozmarýn léčivý?

Tato bylinka **stimuluje krevní oběh a lehce zvyšuje krevní tlak, zároveň ale uklidňuje naši mysl, odhání deprese, pocitu úzkosti a uvolňuje vnitřní napětí. Pomáhá od bolestí nervového původu, jako jsou například některé typy migrény.** Je vhodnou bylinou **při nespavosti**, najdeme ji v bylinných směsích **pro uklidnění a posílení nervů**. Výtažky této byliny v olejích a masážních krémech nacházejí svoje uplatnění **při léčbě revmatu**.

Rozmarýn můžeme užívat ve formě čaje, samotný nebo jako součást bylinné směsi. Relaxačního účinku docílíme **i aplikací ve formě éterického oleje při aromaterapii**. Pozor! Vnitřního užívání této bylinky a vdechování jejích éterických složek ve velkém množství by se však měly **vyvarovat těhotné ženy a lidé trpící vysokým krevním tlakem**.

Pěstujeme rozmarýn

Do pokoje, na balkón, na zahradu i do kuchyně vnese rozmarýn atmosféru slunného středomoří. (Latinský název "ros maris" znamená "mořská růže", neboť ve své domovině divoce roste na skalnatých mořských pobřežích.) A o podobnou atmosféru bychom se měli snažit i při jeho pěstování.

Tato bylinka **má ráda slunce a vápenité, velmi propustné půdy (raději neutrální či mírně zásadité)**. Ideální je pro ni **v létě pobyt venku, na slunném, závětrném stanovišti, v zimě pak odpočinek při teplotě mezi 5 -15 °C.**

Proto **je lepší pěstovat ji v nádobách, ve kterých vypadá velmi pěkně, a na zimu ji přestěhovat na světlé, ale bezmrazé místo.** Parádu udělá celoročně i v bytě, žádá však rosení. Je to trvalka, a abychom rostlinu udrželi hustou a ne příliš rozkošatělou, měli bychom ji pravidelně stříhat. Snadno se rozmnožuje vrcholovými řízkami.

Lístky rozmarýnu můžeme k okamžité spotřebě sklízet po celý rok, největší sílu mají v období těsně před květem. Tehdy je vhodné ostríhat několik větviček z rostliny, svázat do menších kytiček a zavěsit k usušení. Suché lístky pak z dřevnatých stonků odrháme a uložíme do dobře uzavíratelné nádoby. **Podrtíme je nadrobno až těsně před upotřebením.**

Využití v kuchyni

Rozmarýn se hodí **do celé řady jídel, tradičně na maso a ryby, ale také do salátů, polévek, dresinků a omáček.** Jeho aroma je nezaměnitelné **při výrobě bylinných octů a olejů, které se dají jak přidávat do zeleninových salátů, tak používat k marinování masa a zeleniny.**

Rozmarýn je **také důležitou součástí provensálského koření.** Zajímavé je, že **grilované pokrmy získají aroma rozmarýnu, když mezi horké uhlíky vhodíme pár jeho snítek**

Vyzkoušejte naše recepty s rozmarýnem:

Recept na **najehněčí na rozmarýnu** naleznete [ZDE](#)

Recept na **vepřové ramínko na česneku a rozmarýnu** se nachází [ZDE](#)

Recept na **pečené sardinky s česnekem a rozmarýnem** je [ZDE](#)

Recept na **domácí bylinkovou sůl** je k nalezení [ZDE](#)

Recept na **česnekové kuře** máme [ZDE](#)

Recept na **namarinovaná a grilovaná vepřová žebírka** je [ZDE](#)

Recept na **grilovaná rajčátka na toastu** najdete [ZDE](#)

Recept na **francouzskou cibulačku s vínem** se ukrývá [ZDE](#)

Recept na **kuře na pivě** máme [ZDE](#)

Recept na **králika na olivách** se nachází [ZDE](#)