

Ružmarin

Podrijetlo ružmarina

Ružmarin, raste na čitavom priobalnom području Mediterana, od Portugala do Male Azije i Crnom moru. Često se uzgaja po vrtovima i cvjetnim loncima, ali je vrlo osjetljiv na mraz, pa ga u sjevernim krajevima treba štiti od hladnoće.

Rasprostranjen je po sunčanim i kamenitim krajevima hrvatskog obalnog područja i otoka, zapravo nema vrta na moru gdje ga nema.



Karakteristike ružmarina

Ružmarin (**lat.** *Rosmarinus Officinalis*) ili rozmarin, rusmarin, lužmarin, žmurod, ruzman, čije ime potječe od latinskog *ros marinus*, odnosno "morska rosa".

Grmolika trajna biljka mirisnih zimzelenih listića sa sitnim svijetloplavim cvjetićima. Listovi su naspramni, sjedeći, čvrsti, kožasti, vrlo uski i dugački 2-3 cm.

Gornja strana listova je tamnozeleno, a donja je sivobijele boje.

Između ogranaka, razvijaju se pršljenasto na maloj peteljci maleni ljubičastoplavi cvjetovi.

Miris cvjetova i cvjetnih vrhova grančica je jak i nalik na kamfor, dok je okus ljut, pomalo gorak i aromatičan. Cvjeta od ožujka do svibnja, a katkada u rujnu cvate i po drugi puta.

U cvjetovima, listovima i grančicama sadrži eterična ulja, čija kvaliteta ovisi o klimi i o sunčanim i zaštićenim položajima.

Ružmarin kao začin u kuhinji

U kuhinji kao začin se upotrebljavaju se cvjetovi ružmarina (**lat.** *Flores rosmarini*), izdanci u cvatu (*Herba Rosmarini*), a najčešće se sabiru listovi (*Folia Rosmarini*).

Listovi se sabiru ljeti, režu se grane i stave sušiti. Destilacijom listova ili grančica dobiva se ružmarinovo ulje (**lat.** *Oleum Rosmarini*).

Cvjetovi i biljka u cvatu sabiru se u travnju i svibnju i suše u hladu. Uz eterično ulje, ružmarin sadrži smolu, tanin, gorke tvari i male količine saponina.

Ružmarin se puno koristi u južnoeuropskoj, poglavito mediteranskoj [kuhinji](#) premda njegov žestok okus po kamforu nekima ne odgovara. Ako se štedljivo koristi, izvrstan je začin za [juhe](#), [pirjano povrće](#), [meso](#), sve vrste pečenja i mekih [sireva](#), nezaobilazan kod [riba](#). Najbolje je u jelo staviti stručak, koji se kada jelo poprimi odgovarajuću aromu, izvadi. Listići se mogu odvojiti i sitno nasjeckati te dodati u zgotovljeno jelo.

Probajte meso za ražnjiće nataknuti na grančicu ružmarina, sa koje ste prethodno odstranili listiće, jedinstvena aroma.