Rosmarin

rosmarinus officinalis

Meertau, Brautkraut, Kranzkraut, Weihrauchkraut, Anthoskraut, Meertau, Marienkraut, rosemary (ng.), romarin (franz.), rosmarino (ital.), romero (span.), biberiye (türk.)

Kategorie

Kräuter, Lippenblütler (lamiaceae)

Beschreibung

Die Rosmarinpflanze aus der Familie der Lippenblütler ist ein immergrüner Halbstrauch, der 90 cm Höhe erreicht, teilweise auch bis auf 1,5 m wachsen kann. Die kantigen Stengel verholzen im zweiten Jahr und tragen dunkelgrüne, nadelförmige Blätter, deren Unterseite stark filzig behaart sing. Zur Blütezeit bilden sich kleine blaue bis violette Blütenbüschel. Die Pflanze bevorzugt leicht trockene Erde und einen sonnigen Standort, nimmt bei Frost leicht Schaden. Im Winter übersteht Rosmarin die kalte Jahreszeit am besten im Kübel bei etwa 5 °C, man kann die Pflanze aber auch in der Wohnung kultivieren.Die
Blütezeit des Rosmarin dauert von Mai bis Juni.



rosmarinus officinalis



Rosmarinblüte

ROSMARIN-SORTEN UND IHRE CHARAKTERISTIKA

Rosmarin (Rosmarinus officinalis) bietet eine große Sortenvielfalt mit unterschiedlichen Wuchsformen, Nadelfarben, Blüten und Aromen. Nachfolgend findest du die wichtigsten Typen, gegliedert nach Wuchsform und Winterhärte.

Aufrecht wachsende Sorten

- Blauer Toskaner

Wächst bis 1,5 m hoch, verfügt über auffallend große, dunkelgrüne Nadeln, blaue Blüten und entfaltet ein kräftig harzig-würziges Aroma, frostempfindlich.

- Blaulippe

Eignet sich hervorragend für Topfkultur (0,5 bis 1 m), hat blaugrüne Nadeln, hellblaue Blüten und einen milden, leicht süßlichen Duft mäßig frostverträglich.

- Gorizia

Bis 1,5 m hoch, silbrig-grüne Nadeln, leuchtend blau-purpurne Blüten und ein frisches, pinienartiges Aromaprofil, mäßig frostverträglich.

- Majorca Pink

Kompakt (bis 0,5 m), kurze Nadeln, rosa Blüten und intensiv würziges Bouquet, aber frostempfindlich.

© 2026 coquina.de

- Rex
Wächst 0,5 bis 1,5 m hoch, zeigt hellblaue Blüten, ist sehr robust und weist ein stark harziges Aroma auf; winterhart bis -20 °C mit Winterschutz.

- Salem
Etwa 1,2 m hoch, hellgrüne Nadeln, pastellblaue Blüten, leicht süß-herbe Note, wird erst ab dem dritten Standjahr frostfest und verträgt Temperaturen bis -20 °C.

- Kriechende und hängende Sorten

- Boule
Kriecht bodennah (bis 0,6 m), grüne Nadeln, zarte hellblaue Blüten, intensives Aroma und winterhart bis -15 °C mit Schutz.

- Französischer Rosmarin (Repandus)
Breitet sich flächig aus (ca. 20 cm hoch), heller Blütenschmuck, sehr robust und würzig-aromatisch.

- Santa Barbara
Bleibt niedrig (bis 0,3 m), trägt tiefblaue Blüten und passt perfekt in Balkonkasten, Steingarten oder Hängeampeln.

Winterharte Sorten

- Arp
Halbstrauch (bis 1 m) mit graugrünen Nadeln, weiße Blüten, harzig-holziges Aroma und extrem winterhart bis -22 °C.

- Blue Winter
Buschig (0,8 m, blaugrüne Nadeln, intensives würziges Bouquet und frostfest bis -20 °C.

- Hill Hardy
Amerikanische Züchtung mit bis zu 1,2 m Wuchshöhe, grüne Nadeln und hellblaue Blüten, harziger Duft, hellblaue Blüten und winterhart bis -20 °C.

- Veitshöchheim & Weihenstephan
Kompakte, schnellwüchsige Sorten mit kräftigem Aroma; winterhart bis -20 °C bzw. -15 °C.

Frostempfindliche Sorten

- Pinien-Rosmarin (Rosmarinus angustifolia)
0,5-1 m hoch, violette Blüten, nussiges Aroma, nicht winterhart - ideal für Topfhaltung und frostfreies Überwintern.

- Afrikanischer Rosmarin
Schnellwachsend, buschiger Wuchs, dunklere Blätter, kräftig-würziges Aroma, aber frostempfindlich.

Herkunft

Rosmarin ist ein Gewächs mediteraner Herkunft und deshalb auch nicht winterhart. Die Anbaugebiete sind überwiegend Frankreich, Spanien, Nordafrika und die USA.
Der Name Rosmarin bzw. Rosmarinus kommt vom lateinischen ros marinus (Genitiv roris marini) und bedeutet »Tau (ros) des Meeres (marinus)«, also »Meertau«. Als Begründung wird oft angeführt, dass Rosmarinsträucher an den Küsten des Mittelmeeres wachsen und nachts sich der Tau in ihren Blüten sammelt. Eine ältere Deutung der Herkunft des Namens ging auf den griechischen Begriff rhops myrinos (balsamischer Strauch) zurück. Dazu gehört auch ein möglicher namenskundlicher Zusammenhang der griechischen Wörter libanotis (Rosmarin) und libanos (Weihrauch).

Aroma

Die Nadeln ähnelnden schmalen Blättchen von Rosmarin strotzen nur so vor ätherischen Ölen wie vor allem Oleum Rosmarini. Außerdem stecken jede Menge Gerb- und Bitterstoffe darin. Alles

zusammen gibt Rosmarin seinen intensiv aromatischen und leicht bitteren Geschmack sowie seine gesundheitliche Wirksamkeit.

Verwendung

Rosmarin wurde zuerst bei religiösen Riten und als Droge verwendet, bevor er in der Küche Einzug hielt. Rosmarin ist in der mediterranen Küche (vor allem in Italien und der Provence) ein wichtiges Gewürz und ist Bestandteil der Provence-Kräutermischung. Er gilt als klassisches Grillgewürz und harmoniert unter anderem mit Fleisch, Geflügel, Lammfleisch, Zucchini, Kartoffeln, Fisch und Teigwaren. Eine Rosmarin-Marinade wird etwa beim Grillen verwendet. Auch für Süßspeisen findet das Blatt oder der Rosmarinhonig Anwendung. Apfelgelee lässt sich beispielsweise mit Rosmarin aromatisieren. In Kräuterbutter wird Rosmarin häufig verwendet. Rosmarin wird oder wurde zeitweilig auch als Bitterstoff im Bier verwendet.
Frische oder getrocknete Zweige werden als Würze zu Fleischgerichten, gebackenem Fisch oder Salaten gereicht.
Die Zweige kann man mit garen, nimmt sie aber vor dem Servieren heraus. Frischer Rosmarin ist wegen seiner festen Blattstruktur deutlich robuster als andere Kräuter. Man kann ihn also gerne auch mitkochen lassen - allerdings nicht zu lange, sonst geht ein Teil der Wirkstoffe verloren.
Wer mit Rosmarin dennoch gern ein zeitaufwendiges Schmorgericht würzen möchte, kann aber auch tricksen. Dann einfach einen Teil des Krauts mitschmoren und etwa 20 bis 30 Minuten vor dem Servieren noch mal frischen Rosmarin ans Gericht geben.

Einkauf / Aufbewahrung

Rosmarin ist ein typisches Sommerkraut mit Haupterntezeit von Mai bis August. Man bekommt ihn in Töpfen oder als Schnittkraut und mittlerweile das ganze Jahr hindurch.
Getrockneten Rosmarin bekommt man in jedem gut sortierten Gewürzregal zu kaufen.
Der Gehalt an wirksamen Substanzen in getrocknetem Rosmarin ist um einiges niedriger als in frischen Blättern. Bei minderwertigen oder überlagerten Gewürzen sind die Wirkstoffe manchmal sogar ganz verschwunden.
Fast immer kauft man Rosmarin im Topf. Bei guter Pflege hält sich das Kraut darin praktisch unbegrenzt und wächst immer wieder nach. Wichtig: Als typisch mediterrane Pflanze kommt Rosmarin mit eher wenig Wasser gut zurecht; vor allem »nasse Füße« verträgt sie nicht - also mäßig gießen!

Ersatz

Das Aroma des Rosmarin lässt sich leider nicht ersetzen.

Gesundheit

Die Hauptinhaltsstoffe des Rosmarin sind ätherisches Öl, Gerbstoffe, Saponine und Bitterstoffe. Rosmarin unterstützt das schwache Herz und baut den Körper bei körperlichen und geistigen Erschöpfungszuständen auf. In der Volksmedizin wird Rosmarinwein zur Steigerung der Abwehrkräfte und zur schnelleren Rekonvaleszenz eingesetzt. Hebammen wuschen Mutter und Kind nach der Geburt mit Rosmarin-Tee, um Infektionen vorzubeugen. Hildegard von Bingen empfahl Frauen, sich angewärmtes Rosmarinöl auf den Unterleib zu reiben, um Menstruationsschmerzen zu lindern.
Gegen Verdauungsbeschwerden oder zur Linderung einer Infektion hilft Rosmarintee:
1 Teelöffel Rosmarinblätter wird mit 1 Tasse heißem Wasser übergossen und muss 15 Minuten ziehen. Anschließend abgießen und heiß trinken.
Rosmarin sorgt für eine erhöhte Durchblutung und kann auf diese Weise bei niedrigem Blutdruck und schwachem Kreislauf hilfreich sein. Gerade bei Hitze ist es darum eine gute Idee, Gerichte kräftig mit Rosmarin zu würzen. Mal ein leicht mit Rosmarin gewürztes Gericht ist für werdende Mütter kein Problem - aber Tees und andere wirksame Zubereitungen sollten mit Bedacht genossen werden. Denn einige der Inhaltsstoffe von Rosmarin können Blutungen fördern. Wer einen zu hohen Blutdruck hat, der sollte Rosmarin nur sparsam verwenden, da er die Durchblutung zusätzlich anregt.

Geschichte

Wann der Rosmarin nach Mitteleuropa kam, ist nicht bekannt, er ist aber in der Landgüterverordnung Capitulare de villis vel curtis imperii auf Erlass Karls des Großen

verzeichnet. In England wurde Rosmarin 1328 durch Königin Philippa von Hennegau eingeführt.
Zu Berühmtheit gelangte der Rosmarin in Ungarn um die Mitte des 14. Jahrhunderts. Auf Veranlassung von Elisabeth von Ungarn soll auf der Grundlage von Alkohol und dem ätherischen Öl des Rosmarins ein betörendes Parfüm hergestellt worden sein. Dem »Ungarischen Königinnengeist Wasser« soll es zu verdanken gewesen sein, dass der deutlich jüngere König von Polen der über siebzig Jahre alten Elisabeth von Ungarn einen Heiratsantrag machte.
Im Mittelalter wurde Rosmarin auch als Weihrauch oder zum Würzen von Wein verwendet. Der immergrüne Strauch galt als Pflanze der Liebe und des Todes. Lange Zeit war es üblich, dass Bäute einen Kranz aus Rosmarin tagen, Neugeborenen legte man einen Zweig Rosmarin in die Wiege.
Die Bereitung und die Verwendung eines »wein von rosmarin« wird ausführlich in dem Arnaldus de Villanova unterschobenen »Liber de vinis - Tractat … von Bewarung und Beraitung der Wein« geschildert. Diese Abhandlung ist in Afrika entstanden, wurde 1358 ins Hebräische übersetzt und war spätestens um 1400 als niederfränkische Handschrift im Umlauf. Sie wurde im Jahre 1478 durch Wilhelm von Hirnkofen gestrafft ins Hochdeutsche übertragen und in Esslingen gedruckt.

Mythologie

Alle Kulturen rund um das Mittelmeer verehrten den stark duftenden Rosmarin auf besondere Weise: Mit einem Zweig Rosmarin in den Händen wurden zum Beispiel die Toten im alten Ägypten geschmückt, und in der Antike war Rosmarin der Liebesgöttin Aphrodite geweiht.

© 2026 coquina.de