

---

---

## ROZEMARIJN

---

---



*Rosmarinus officinalis*

*Eigenschappen:* rozemarijn is een schitterende altijd groene struik die bijzonder aromatisch is en altijd hoog in aanzien heeft gestaan als keukenkruid en als geneeskruid. De plant is afkomstig uit het Middellandse-Zeegebied; de Latijnse benaming *rosmarinus* komt van het woord *ros* (dauw), en *marinus* (komend uit zee), dus een door de zee besproeid kruid dat overal langs de Middellandse Zee groeide. De oude Grieken kenden er een versterkende werking op het verstand en geheugen aan toe en dientengevolge werd rozemarijn een symbool van nagedachtenis, liefde en vriendschap bij geboorten, bruiloften en begrafenissen. Onze dichter Vondel gebruikt de rozemarijn nog als zinnebeeld van rouw als hij de dood van zijn dochtertje Saartje bezingt.

Rozemarijn bezit een doordringende harsachtige smaak met een heerlijk parfum en verleent zijn tere maar duidelijk aanwezig smaak aan veel spijzen. Rozemarijn heeft invloed op een zwakke spijsvertering, een opgeblazen gevoel, neuralgische pijnen en bezit het vermogen de bloedsomloop en andere functies te stimuleren. Dit wordt veroorzaakt, omdat hij een bloedstuwende werking heeft en de weefsels verwijdt die ermee behandeld worden. Dergelijke resultaten worden bereikt door

Claire Loewenfeld *Herb Gardening* (1964) 155  
Prisma boeken 1975 *Kruiden uit eigen tuin* (1971)

de aangedane streken in te wrijven met rozemarijnolie. Water waarin rozemarijn wordt afgekookt vormt een goede huidlotion en kan ook aan het badwater worden toegevoegd. Als haarshampoo of haarwater gebruikt, komt dit de haargroei ten goede.

*Uiterlijk van de plant:* rozemarijn is een vaste plant en een lid van de familie der lipbloemigen. Hij wordt in ons land ca. 80 cm tot 1 m hoog. Hij bezit een houtige stam met veel takken en de sappige bladeren, die ca. 2½ cm lang zijn, krullen een ietsje om als dennenaalden. Ze zijn lijnvormig en omgerold, groen van boven en grijs-groen behaard aan de onderkant waar ook de oliestippen zitten. De tere lichtblauwe bloemen groeien in trossen op een korte twijg in de bladoksels. Hun bloemkelken bevatten veel actieve vluchtige stoffen. De hele plant: bloemen, bladeren en stelen, verspreidt een kruidige aromatische geur.

*Kweek:* rozemarijn groeit het best op een lichte zandige, tamelijk droge bodem, liefst voorzien van een laag koolzure kalk (kalkmergel). Dit laatste, omdat hij nu eenmaal kalk nodig heeft. Hiertoe kunt u ook een stuk of wat eierdoppen of wat hout-as per één of twee struiken door de grond mengen of wel kalkmergel of magnesiakalkmergel door de grond rondom de planten doen. Dit is vooral goed voor humusarme grond. Hij heeft een beschutte plek nodig op het zuiden waar hij volop zon krijgt. Het meest geschikt is een plaats tegen een muur. Het oliegehalte van bloemen en bladeren hangt veel af van de mate van beschutting en de hoeveelheid zon die de plant kan krijgen. Afgezien van deze behoefte, heeft de plant weinig nodig: gewone begieting en af en toe wat overtollige bladgroei wegsnoeien zijn de enige vereisten. Is hij eenmaal goed aangeslagen, zodat hij dikwijls geplukt kan worden voor gebruik in de keuken, dan hoeft u geen verdere zorg aan deze struik te besteden.

Vermeerderen kan gebeuren door zaaien, stekken, wortelscheuring en afleggen. De zaden moeten in ondiepe geulen van 15 cm tussenruimte worden gezaaid. In de volle grond is de aprilmaand hiertoe geschikt. Zijn de zaailingen een cm of 6, dan kunnen ze verspeend worden om naar een kweekbed te verhuizen waar elk plantje 15 cm<sup>2</sup> krijgt toebedeeld. Tenslotte worden ze 90 cm van elkaar uitgeplant. Men zegt dat de mooiste planten uit zaad worden verkregen, maar het is wel moeilijk om dit te laten ontkiemen. Het gaat sneller en makkelijker om ze door stekken te vermeerderen, die u hiertoe in februari of maart van de struiken afsnijdt, ofwel eind mei of juni als de planten zijn uitgebloeid. Deze stekken moeten ca. 15 cm lang zijn, in zandige grond op een schaduwrijk plekje voor twee-

derde in de grond gestoken worden om ze liefst onder een stolp wortel te laten schieten. De aangeslagen stekjes kunnen dan het komend najaar naar hun permanente plaats verhuizen. Wortelscheuring kan na twee of drie jaar met goed uitgegroeide planten gebeuren. U voorkomt hierdoor dat de planten spichtig worden en garandeert ook het behoud van de juiste bladkleur. Afleggen is een andere makkelijke manier om te vermeerderen. Dit kan de hele zomer door gebeuren door eenvoudigweg een stuk of wat van de onderste takken met een laagje zandige grond te bedekken.

Rozemarijn is gevoelig voor koude gure winden en vorst als hij onbeschut staat en vooral als hij op een ongeschikte grondsoort groeit. Ofschoon men kan constateren dat rozemarijnplanten in Engeland en ook in ons land aanzienlijk kleiner van formaat zijn dan elders, groeien ze niet alleen voller uit maar zijn ook stukken geuriger, zoals lavendel en pepermunt. Mis-schien wordt dit veroorzaakt door het vochtige klimaat en het langere daglicht.

Wanneer u rozemarijn buiten wilt laten overwinteren, dan moet hij afgedekt worden. Vóór het invallen van de winter moet hij niet te ver worden ingesnoeid en dit dient dan uiterlijk in augustus te gebeuren om de nieuwe uitlopers nog tijd te gunnen winterhard te worden. Daarna krijgt de grond die de wortels bedekt een laag bladaarde. Bestaat er werkelijk vorstgevaar, dan wordt de hele plant met bladeren bedekt en daaroverheen bijvoorbeeld een grof gevlochten mand, die met stenen verzwaard wordt tegen omwaaien.

In het voorjaar moeten de planten geleidelijk aan de buiten-temperatuur wennen en aanvankelijk alleen bij mooi zonnig weer van hun bedekking ontdaan worden. Men heeft geconstateerd, dat na een bijzonder strenge winter rozemarijnstruiken die op een beschutte plaats stonden – op het zuiden, met een huis aan de voorkant en een muur op het westen – eerder doodgingen dan minder beschutte planten. Dit kan dan veroorzaakt zijn door onvoldoende afwatering van de grond omdat men de planten niet voldoende gehard had tegen dergelijke winters, ofschoon hun wortels met een flinke laag sneeuw waren bedekt.

*Kweek:* u kunt een plantje uit een kas hiertoe bestemmen of er ééntje stekken van een plant uit de tuin. Wilt u een rozemarijnstruikje uit de volle grond als kamerplant gaan kweken, dan moet het tot ca. een derde van zijn oorspronkelijk formaat worden ingesnoeid. De plant moet dan eerst van deze ingreep bekomen en levensvatbare nieuwe uitlopers ontwikkeld hebben alvorens naar binnen te kunnen verhuizen. Ze moet hier-toe in een pot met een grondmengsel van humus en zand gezet

worden en geleidelijk aan de kamertemperatuur gewend worden. Er bestaat een liggende variëteit die bijzonder geschikt is omdat de zware stengels de takken naar beneden doet buigen, zodat deze langs de pot naar omlaag hangen. Deze planten, die ook in de zomer buiten in potten kunnen staan, groeien uitstekend in zandige leemgrond met compost of goed verteerde stalmest en een stuk of wat brokjes kalksteen op de bodem van de pot. Eenmaal in potten moeten ze elke dag van boven met wat lauw water besproeid worden. Ze bloeien mooier als ze voortdurend worden bijgeknipt.

*Oogst en drogen:* rozemarijnbladeren kunnen van het tweede jaar af in elk jaargetijde voor keukengebruik worden afgeplukt. Als de bladeren voor de droging geoogst worden, kunt u dit beter uitstellen tot eind augustus, zodat de planten nog voldoende de tijd krijgen om winterharde uitlopers te vormen. De scheuten moeten tot vlak boven het hout worden afgesneden en daarna meteen gedroogd, zodat niets van de vluchtige olie verloren gaat. Wilt u alleen de bladeren drogen als keukenkruid, dan moeten de groene twijgen en wat u maar aan bladeren van de houtige takken kunt afrissen op horren in een goed geventileerde droogkast in het donker gedroogd worden; dit mag niet al te lang duren. De gedroogde bladeren lijken enigszins op dennenaalden. Als ze op de juiste manier gedroogd werden, hebben ze hun groene kleur behouden, en doen ze voor het verse kruid niet onder. Zijn de bloemen als kruiden gewenst, dan moeten ze vlak vóór ze in volle bloei komen te staan worden afgeplukt en hiertoe moet een zonnige dag worden uitgezocht. Het drogen gebeurt bij een uiterst lage temperatuur tot behoud van hun prachtige kleur.

Wanneer u in augustus oogst, zal er nauwelijks van een bloei-periode sprake zijn, maar onder bepaalde omstandigheden produceren de planten in september bloemen.

*Smaakeffecten:* door zijn bijzondere pittige harsachtige bij-smaak, is rozemarijn een heel speciaal keukenkruid dat tegenwoordig erg in trek is, mede door de groeiende bekendheid met de keuken van rondom de Middellandse Zee. Van schildpadsoep tot marinades, van sterk gekruide vis tot kwartel, patrijs en reebout – u ziet het: rozemarijn is een kruid bij uitstek om buitenissig eten te kruiden, maar eveneens de alledaagse vlees-, dier- en groentengerechten. Gehakte verse marjolein verleent ook jamsoorten een heel aparte smaak en dit geldt eveneens voor vruchtengelei en zoete sausen. Gehakt of in poedervorm door zanddeeg gekneet, levert dit heerlijke koekjes op, die weer eens heel anders bij de thee smaken. Ook wordt het kruid in kruidenboter gebruikt, verder in aspics met

kruiden, kruidenazijn en kruidenhoning.

Aan bowl van cider of rode wijn verleent het een heel apart aroma en maakt er bovendien een verfrissende drank van die een overvloedig maal beter doet verteren.

#### **GEBRUIK**

*Hors d'oeuvres*: bij ravioli of i.d. met hamvulling; cocktails van vruchten of groenten.

*Eieren en kaas*: omeletten; roerei; roomkaas; kaassaus.

*Soepen, stoofschotels en sausen*: kippe-, erwt-, spinazie-, en schildpadsoep; ministrone; vleessoepen.

*Vlees en vis*: rundvlees, lamsvlees, varkensvlees, gegrild en gebraden kalfsvlees; in marinades voor vlees; bij vis met een uitgesproken smaak als zalm, aal, heilbot.

*Gevogelte en wild*: licht van binnen en buiten bestrooien alvorens braden of grillen van kip, eend, fazant, kwartels; vullingen; konijn; patrijs; ree.

*Groenten*: bonen, groene erwt, bloemkool; paddestoelen, groentebouillon; risotto; geroosterde of gepofte aardappelen.

*Zoetigheden en dranken*: appelgelei, jams, geleien; in koekjes; zomerse vruchtendranken – bowl; vruchtensalade; bowls op basis van wijn en cider; rozemarijn suiker.

#### **RECEPT: ITALIAANS LAM**

*1 kilo jong lamsvlees – ruim 3 eetlepels olie – gesnipperd teentje knoflook – 4 theelepels gewreven rozemarijn – zout – ca. 2 dl droge witte wijn – 1 eetlepel citroensap – ½ dl bouillon.*

*Bereiding*: snijd lamsvlees in blokjes van ca. 4 cm. Verhit olie in vleespan of pan met dikke bodem. Fruit knoflook. Bak vlees aan alle kanten bruin en voeg rozemarijn toe, daarna zout. Voeg wijn en citroensap toe. Giet er daarna nog wat bouillon bij als meer vocht nodig is. Doe deksel op de pan en laat dit gerecht, afhankelijk van de malsheid van het vlees 25-60 minuten heel zachtjes gaar pruttelen. Hebt u wat saus nodig roer er dan vlak voor het opdienen nog door: 2 theelepels bloem, gladgeroerd in krap ½ dl bouillon en bind hier het vlees mee door het gerecht nog een paar minuten te laten doorkoken.

#### **RECEPTEN (VOOR MEDISCHE DOELEINDEN)**

*Rozemarijnthee*: 2 theelepels bladeren per kop, twee koppen per dag, rozemarijn met lavas en jeneverbessen opgekookt: een krachtig werkende diuretische drank.

*Rozemarijnwijn*: gedroogde bladeren of verse fijngehakte jonge twijgjes toevoegen aan witte wijn. Na acht dagen trekken wordt de wijn gefiltreerd in flessen overgedaan. Hooguit 2 glazen van deze wijn per dag drinken en niet langer dan twee maanden achtereen.

*Rozemarijnlikeur*: goede brandewijn op dezelfde manier kruiden als rozemarijnwijn en hier niet meer dan twee kleine likeurglaasjes per dag van drinken.

*Rozemarijnolie*: toppen en bladeren in goede plantenolie een week in de zon laten trekken en daarna filtreren.