

**Rosmarinus officinalis**  
familjen kransblommiga, *Lamiaceae*

<b>Utseende</b> .....	<b>2</b>
<b>Olika arter och sorter:</b> .....	<b>2</b>
Rosmarinus officinalis var. angustissimus 'Corsican Blue'	2
Rosmarinus officinalis 'Aureus'	2
Rosmarinus officinalis 'Benenden Blue'	2
Rosmarinus officinalis 'Fota Blue'	3
Rosmarinus officinalis 'Severn Sea'	3
Rosmarinus officinalis 'Majorica Pink'	3
Rosmarinus officinalis 'Roseus'	3
Rosmarinus officinalis var. albiglorus	3
<b>Odling</b> .....	<b>4</b>
<b>Skörd</b> .....	<b>5</b>
<b>Innehåll</b> .....	<b>5</b>
<b>Medicinsk verkan</b> .....	<b>5</b>
<b>Användning</b> .....	<b>6</b>
<b>Varning</b> .....	<b>6</b>
<b>Författare</b> .....	<b>7</b>
<b>Källor</b> .....	<b>7</b>



## Utseende

Städsegrön, flerårig macchiabuske, som kommer från Medelhavsområdet där den växer på klippsluttningar i varma lägen. Rosmarin är inte härdig på de flesta ställen i Sverige och övervintras i kruka inomhus, men man kan i de södra delarna lyckas övervintra den utomhus i skyddade lägen. Busken är ca 50 cm hög i kruka beroende på sådant som krukstorlek, näring och temperatur och ca 1 meter där den växer utomhus (mellan 50 och 150 cm) och breder ut sig ungefär lika mycket som den är hög. Blommorna är blekblå och kommer första gången i mars-april, sedan åter på hösten. Skaftade. Foder klocklikt, krona tvåläppig, mot basen hopvuxen till ett rör, överläpp tvåflikig, underläpp treflikig. 2 ståndare. Doften är kamferartad. Bladen är motsatta, oskaftade, läderartade, lineära med inrullade kanter. På ovansidan är de mörkgröna, undertill vitaktiga. Stammen är förvedad.

Namnet rosmarin kommer av latinska ros som betyder dagg(droppe) och marinus från havet. Namnet anspelar på örtens naturliga växtplats vid Medelhavet. Vanligtvis har den bleka blå blommor från tidig vår till tidig sommar och sedan även på förhösten i mindare klimat. Hos oss blommar den oftast under högsommar eller höst. Det finns även rosa och vita blommor och flera olika nyanser av blått.

Engelska: rosemary herb, garden rosemary.

Franska: herbe de romarin, rosmarin.

Danska och norska: rosmarin.

Finska: rosmariini.

Tyska Rosmarinkraut.

När det gäller den fantastiska doften så berättar Anna Bergenström i boken "Annas örtagård" att det sägs att man vid skördetid kunde känna lukten av rosmarin ute till havs långt innan man såg land (den spanska kusten).

## Olika arter och sorter:

Olika böcker anger olika färgnyanser på samma art/sort. Alla är ca 80 höga utomhus t.ex. i England

### *Rosmarinus officinalis* var. *angustissimus* 'Corsican Blue'

Sorten har ett buskigare växtsätt än vanlig rosmarin. Nålformade, mörkgröna blad som är mycket aromatiska. Förträfflig till matlagning.

### *Rosmarinus officinalis* 'Aureus'

Blommar sällan men då med blekt blå blommor. Bladen är gulfläckiga och det ser ut som om växten drabbats av ett virus men det är alltså inte så.

***Rosmarinus officinalis* 'Benenden Blue'**

Mörkt blå blommor. Bladen sitter ganska tätt på stjälkarna.

***Rosmarinus officinalis* 'Fota Blue'**

Mycket dekorativa mörkblå blommor. Sorten har ett något utbrett växtsätt.

***Rosmarinus officinalis* 'Severn Sea'**

Mellanblå eller lavendelblå blommor. Sorten har ett något krypande växtsätt med böjda grenar.

***Rosmarinus officinalis* 'Majorica Pink'**

Rosa blommor, ljusa blad och ett utbrett växtsätt.

***Rosmarinus officinalis* 'Roseus'**

Rosa blommor

***Rosmarinus officinalis* var. *albiflorus***

Vita blommor, ibland med en blå strimma

Kring rosmarin finns det många myter och legender. En legend säger att rosmarin växer i trettiotre år, lika länge som Jesu liv, sedan dör de. En annan legend berättar att blommorna från början var vita. Vid flykten till Egypten gömde sig jungfru Maria undan soldater och bredde ut sin blå kapp över en rosmarinbuske. När hon sedan reste sig upp och tog undan kappan ändrade blommorna färg och blev blåa till hennes ära. I 1500-talets England bar brudpar kvistar av rosmarin som tecken på trofasthet. Man band också små buketter av rosmarin till bröllopsgästerna, de knöts samman med färgade, guldkantade band och skulle symbolisera kärlek och trohet. Under antiken var rosmarin helgad åt Afrodite.

Av rosmarinblommor, blandade med lavendel och mynta, framställde man på 1500-talet genom destillation med alkohol det berömda Aqua Reginae Hungariae, drottningens av Ungern vatten, som sägs ha bidragit till att bota den 72-åriga drottning Isabella av Ungern från hennes ledsmärtor.

För att fräscha upp och rena luften i rum där sjuka låg, brändes rosmarinkvistar. Rosmarin ströddes även på golven i rättssalar som skydd mot tyfusmitta från fångelserna. Under pestens härjningstid bar resande rosmarin i små påsar runt halsen som de kunde lukta på under färden.

Arvid Månsson Rydaholm anser att rosenmarin - rosmarin - har 23 dygder. Några av dem återges här för att ge en föreställning om hur man tänkte på den tiden, i början av 1600-talet. Dygd nummer 2. Vatten som är bränt av rosenmarin, torkar den fuktiga hjärnan, om det drickes två gånger om dagen, två lod tillika.

Dygd nummer 5. Hon bevarar människan för pestilens.

Dygd nummer 21. Om hennes trä varder bränt till kol och till pulver stött, och tänderna där med gnidit, gör dem vita.

Medicinen och läkarna på den tiden sysselsatte sig mycket med kroppsvätskor och ansåg att sjukdom ofta berodde på en obalans mellan dem. Vilka symptom kunde få dem att tro att hjärnan blev fuktig? Pesten var allmänt ett namn på olika slags smittsamma sjukdomar, men i mitten på 1600-talen gällde det förmodligen digerdöden som grasserade med ojämna mellanrum. Men av den sista dygden kan man se att det också på den tiden var viktigt att se bra ut och man hade ett slags tandkräm redan då.

## Odling

Rosmarin kan förökas med frö men det är lite svårt. Den kräver minst 21 grader och en undervärme på mellan 27 och 32 grader. Så på våren i förberedda sålådor eller brätten. Jordblandningen bör vara av barkmull, torvmull och sand. Täck med perlite. När fröna börjat spira skall man inte vattna för mycket,

skotten ruttar lätt. Avhärda plantorna långsamt under sommaren och plantera om i större krukor. Låt dem stå i krukor första vinter och plantera sedan ut dem i södra Sverige. Även där bör den täckas, t ex med fiberduk. I övriga delar trivs den utomhus på sommaren, men tål oftast inte mer än någon minusgrad. Beroende av art/sort klarar rosmarin ca minus 12 grader. Man bör alltså ta in den under vintern om man inte är säker.

En säkrare förökningsmetod är att ta sticklingar. Man kan antingen ta mjuka eller halvförvedade sticklingar. Mjuka tas på våren av nyväxta skott, ca 15 cm långa som sätts i samma slags jord som ovan, barkmull, torvmull och sand. Halvförvedade tas på sommaren av skott som inte blommar. Samma slags jord. Man kan också prova med avläggare. Det går lättast med de sorter som har hängande grenar.

När det gäller sjukdomar och skadegörare så klarar sig rosmarin liksom de flesta andra aromatiska växter rätt bra undan sådana.

Rosmarin vill ha väl-dränerad jord, gärna torr, i soligt och skyddat läge. På kalkrik jord blir plantan mindre men doftar och smakar mer. Krossade äggskal och vedaska ökar kalkhalten.

Om plantan behöver beskäras, så görs det efter det att risken för frost är över men helst efter vårblomningen. Klipp aldrig plantan på hösten där det är risk för frost, då riskerar den att dö. Detta gäller för de flesta örter. Genom att använda rosmarinbladen åstadkommer man en naturlig beskärning, som gör plantan buskig.

Rosmarin passar utmärkt att odlas inomhus i kruka på fönsterbänken, på vintern i ett svalt, ljust fönster. Särskilt de hängande och ömtåliga sorterna trivs gott i den skyddade miljön. Inomhus vill den ha gott om plats för rötterna och porös jord, samma som ovan. Krukodlade plantor bör gödulas på sommaren efter blomningen, inte annars. Vattna inte för mycket men den får heller inte torka ut, om topparna börjar sloka är det fara på färde. Duscha gärna plantan.

I England finns det sorter som passar bra att använda som häckväxter, eftersom de tål att tuktas och klippas (efter vårblomningen). Detta kan vara svårt - men kanske inte omöjligt - i Sverige.

## Skörd

Eftersom rosmarin är städsegrön så kan man skörda blad hela året. Ta dock inte för mycket åt gången. Om man vill ta många blad så bör man göra det på sommaren och torka. Eller konservera dem inlagda i vinäger. Bladen får olika smak om de är färska eller torkade.

## Innehåll

Rosmarin innehåller 1-2% eterisk olja med cineol, borneol, borneolacetat och kamfer. Flavonoider. Depsiden rosmarinsyra. Bitterämnet picrosalvin. Triterpenderivatet ursolsyra, alfa- och betaamyrin.

## Medicinsk verkan

Aptitstegrande, galldrivande, kramplösande, menstruationsökande, hudretande.

Så här beskriver örtterapeuten Marie-Louise Eklöf användning och verkan i boken "Gröna apoteket": Stjälk, blad och blommor används vid nedsatt cirkulation, lågt blodtryck, koncentrationssvårigheter och lätta minnesbesvär. Verkan beskrivs enligt följande: Den eteriska oljan har en god cirkulationsfrämjande effekt både lokalt på huden och på hela blodcirkulationen. Detta gör att många som lider av nedsatt cirkulation och lågt blodtryck kan ha god hjälp av rosmarin. Man kan då använda örten både invärtes och

utvärtes. Cineol, som ingår i rosmarinens eteriska olja, påverkar centrala nervsystemet. Speciellt befrämjas genomblödningen i hjärnans små blodkärl. Genom den ökade syre- och blodmängden i kärlen kan koncentrationen ofta höjas något, vilket bidrar till bättre minne.

Rosmarin har sedan antiken odlats som krydd- och läkeväxt. Den har varit flitigt använd i rökelse och parfyper och har setts som minnets och vänskapens utvalda ört. Under medeltiden tog munkar och nunnor med den till Norden.

### Användning

Rosmarin verkar lindrande vid väderspänning och magknip, den främjar aptiten och underlättar matsmältningen. Den anses också hjälpa mot depressioner och huvudvärk. De medicinska egenskaperna beror på den höga halten av eterisk olja. Utvärtes används oljan som smärtstillande och cirkulationsbefrämjande medel vid reumatism och muskelvärk.

#### Migränlindrande rosmarindekokt

1 tsk blommor och blad av rosmarin

1½ dl vatten

Lägg blommorna i det kalla vattnet i en kastrull. Koka up och låt koka sakta under lock i 5 minuter. Sila. Drick 2 koppar varm dekokt om dagen.

Avkok på rosmarin är bakteriedödande och ger friskare hud om man blandar det i badvattnet. Koka en handfull blad i en halv liter vatten i 10 minuter. Vid kokning ångar en hel del eterisk olja bort. Förslag, lägg bladen i en tygpåse och låt badvattnet flöda genom påsen som därefter läggs ned i badvattnet.

Som krydda är den mycket användbar och passar till grillat kött, lamm, kyckling, fisk, skaldjur, äggrätter och ugnsbakad potatis. På sommaren kan man göra läskande drycker eller vinbål med rosmarin. Några blad rosmarin ger god smak i marinader och dressingar. Bladen kan användas i örtsmör till kokta grönsaker.

Rosmarin kan läggas på glöden när man grillar utomhus och man får en härlig arom som sprider sig. Även på vedspisen kan man lägga rosmarin. Spara därför kvistarna när du repat bladen. Man kan också göra grillspett av dem, ger en speciell arom åt maten.

Grenarna kan utgöra doftande stöd i kransar och girlanger.

Bladen kan användas i potpurrier. Rosmarin håller insekter borta Rosmarindoften har repellerande verkan på insekter. Småkvistar kan läggas i linneskåpet, dels för att hålla malen borta men också för att de doftar gott och sprider doften till kläderna.

Rosmarin används i många örtschampon och växten har gott rykte som sköjmedel för hår. Gör ett avkok att skölja med efter tvätt, det får håret att glänsa. Till mycket ljust hår är det bättre att använda kamomill och vill man ha mörkt hår använder man salvia.

## Varning

Den eteriska oljan skall inte användas för invärtes bruk. Även blad i mycket stora doser är giftiga och kan framkalla kramper, missfall och i sällsynta fall leda till döden.

## Författare

Denna artikel är baserad på en text skriven av Lisbeth Flising. Du kan läsa originalversionen [här](#).

- [Anders Larsen](#) (5 edits)
- [Petter Bergström](#) (1 edits)
- [Lisbeth Flising](#) (1 edits)

## Källor

Kerstin Ljungqvist: Nyttans växter Calluna förlag 2006

Lesley Bremness: Vår Örtabok Prisma 2000

Jekka Mc Vicar: Örtaboken Wahlströms 1994

Örtmedicin och växtmagi Det bästa 2001

Arvid Månsson Rydaholm: En myckit nyttig ÖRTA-BOOK Bokförlaget Rediviva 1987

Marie-Louise Eklöf: Gröna Apoteket Prisma 2007

Anna Bergenström: Annas örtagård Bonnier Alba 1993