

# Ruzmarin

Autor Dijana Smajlović  
Srijeda, 04 Mart 2015 00:00

---



**Naziv za ruzmarin potiče od riječi *morska rosa*. To je ime dobio jer najbolje uspijeva na sredozemnim obalama.**

Ruzmarin ili ružmarin (*Rosmarinus officinalis*) je grm trajno zelene boje, koji se zbog aromatičnih listova upotrebljava kao začin. Nekada su ruzmarin upotrebljavali prilikom raznih obreda, kao i u medicini. Grci su vjerovali da on stimulira mozak na rad i zato je bio simbol za sjećanje. Također, stari Grci su ruzmarin posvetili Afroditu, boginji ljepote i ljubavi.

## Omiljeni začin i lijek

Ruzmarin uspijeva u lošoj zemlji ali ga moramo zaštititi od sjevernog i istočnog vjetra. Izraste i do 1,5 m visoko. Brzo odrveni, a može izrasti i iz reznica što ih režemo nakon što je biljka ocvala. Ako u blizini ima pjeskovite zemlje, ruzmarin će se možda i sam zasijati. Može ga oštetiti zaista oštra zima. Cvijet ruzmarina je blijedomodar, dvousnat.



Ruzmarin je omiljen začin i lijek. Svjež ruzmarin u starom vinu dobar je tonik za srce, a posebno povoljno djeluje i protiv sniženog pritiska. Veoma je koristan lijek blijedim, slabim i starim ljudima. Poslije gripe, čaša ruzmarinovog vina doprinosi bržem ozdravljenju.



## Ruzmarin

Autor Dijana Smajlović  
Srijeda, 04 Mart 2015 00:00

---

Ruzmarin pomaže kod prehlada, spazma žučnih i mokraćnih puteva, kod fizičke i psihičke iscrpljenosti. Povoljno utječe na nerve krvnih sudova, a posebno na srčane nerve.

### U ishrani još od rimskog doba

Glavna upotreba ruzmarina je u vezi sa nervima i cirkulacijom. Danas se uglavnom upotrebljava za spoljašnje utrljavanje i za kupke. Za srčane probleme dobro se pokazala mast od ruzmarina, koja se utrljava ujutro i uveče na grudni koš iznad srca.



Igličasti listovi ruzmarina upotrebljavaju se u ishrani još od rimskog doba, posebno pri poboljšanju probave. U savremenoj kuhinji ruzmarin se koristi u gotovo svim mediteranskim jelima, a posebnu notu daje i jelima od piletine i divljači. Izuzetnu delikatesu predstavlja miješanje svježe isjeckanih listova ruzmarina sa solju, koja se zatim upotrebljava kao začin pri jelima.

#### Izvor fotografija

[Naslovnica](#)

[Foto 1](#)

[Foto 2](#)

## Ruzmarin

Autor Dijana Smajlović  
Srijeda, 04 Mart 2015 00:00

---

[Foto 3](#)