Dane aktualne na dzień: 11-11-2026 23:36

Link do produktu: https://przyprawy-marcopolo.pl/rozmaryn-40g-p-186.html



Rozmaryn 40g

Cena	**3,00 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**48 godzin**
Producent	**Marco Polo**

Opis produktu

Rozmaryn Suszony

Rozmaryn suszony charakterystyka



Pachnące ziele pogłębia smak każdej potrawy, zarówno kwaśnej, jak i słodkiej, do której jest dodane. Rozmaryn lekarski dodaje się do jagnięciny, wieprzowiny, mięsa z królika, cielęciny, kiełbasek oraz mięs duszonych, jak również do kurczaków, kaczek, ryb, potraw z jajek. Zioło to jest także dodawane do galaretek, dżemów, ciastek oraz ciast. Rozmaryn lekarski dodaje się do sałatek i potraw warzywnych sporządzonych z takich warzyw jak: szparagi, brokuły, kalafior, kabaczek, zielony groszek, fasola, ziemniaki czy cukinia. Ponieważ smak rozmarynu lekarskiego jest dosyć mocny, należy używać go z rozmiarem.

Rozmaryn zastosowanie w kuchni

Rozmaryn to niezwykle wszechstronna przyprawa, która znajduje szerokie zastosowanie w kuchni, zwłaszcza śródziemnomorskiej. Dzięki swojemu intensywnemu, lekko żywicznemu aromatowi, idealnie komponuje się z różnymi potrawami, nadając im wyjątkowy smak i głębię. Oto kilka popularnych zastosowań rozmarynu w kuchni:

1. **Dania mięsne** – Rozmaryn doskonale pasuje do mięs, zwłaszcza jagnięciny, wieprzowiny, kurczaka oraz dziczyzny. Można go używać do marynowania mięsa przed pieczeniem lub grillowaniem, a także dodawać do sosów mięsnych, by wzbogacić ich aromat.
2. **Ziemniaki** – Pieczone ziemniaki z rozmarynem to klasyka. Posypane solą, oliwą i świeżymi gałązkami rozmarynu, stają się chrupiące i aromatyczne. Można także dodać rozmaryn do puree ziemniaczanego, by nadać mu wyrazisty smak.
3. **Ryby i owoce morza** – Rozmaryn, choć intensywny, doskonale komponuje się z rybami, zwłaszcza pieczonymi, takimi jak łosoś czy dorada. Warto go również używać w daniach z owocami morza, gdzie subtelnie podkreśli smak składników.
4. **Warzywa** – Rozmaryn to świetny dodatek do pieczonych warzyw, takich jak marchewka, dynia, cukinia czy papryka. Wzbogaca ich smak i dodaje nutę świeżości.
5. **Sosy i zupy** – Dodawanie gałązek rozmarynu do zup (szczególnie rosołu i zup kremowych) oraz sosów mięsnych czy pomidorowych podkręca ich smak. Po ugotowaniu warto jednak usunąć gałązki, aby uniknąć zbyt intensywnego aromatu.

6. **Pieczywo** – Rozmaryn często używany jest w wypiekach, zwłaszcza w chlebach typu focaccia. Można nim posypać ciasto przed pieczeniem, aby dodać mu ziołowego aromatu.

7. **Oliwy i masła smakowe** – Rozmaryn idealnie nadaje się do aromatyzowania oliwy z oliwek czy masła. Wystarczy podgrzać oliwę z kilkoma gałązkami rozmarynu lub wymieszać masło z posiekanym rozmarynem, aby uzyskać doskonały dodatek do pieczywa czy potraw.

Rozmaryn jest przyprawą, która najlepiej sprawdza się w dłuższych procesach gotowania, pieczenia czy duszenia, gdyż powoli uwalnia swój smak. Należy jednak uważać z jego ilością, gdyż jest intensywny i może zdominować inne składniki w daniu.

Właściwości zdrowotne rozmarynu

Rozmaryn nie tylko wzbogaca smak potraw, ale również ma wiele cennych właściwości zdrowotnych, które od wieków są wykorzystywane w medycynie naturalnej. Oto najważniejsze korzyści zdrowotne wynikające z jego stosowania:

1. **Wspomaganie trawienia** – Rozmaryn działa stymulująco na układ trawienny, wspomagając produkcję soków żołądkowych i żółci. Może łagodzić dolegliwości żołądkowe, takie jak wzdęcia, niestrawność czy skurcze jelit. Często jest stosowany w herbatkach ziołowych wspomagających trawienie.

2. **Właściwości przeciwzapalne** – Dzięki zawartości związków takich jak kwas rozmarynowy, rozmaryn wykazuje działanie przeciwzapalne. Może pomagać w łagodzeniu stanów zapalnych, zwłaszcza tych związanych z układem pokarmowym i skórą.

3. **Działanie przeciwutleniające** – Rozmaryn zawiera silne antyoksydanty, które neutralizują wolne rodniki, chroniąc komórki organizmu przed stresem oksydacyjnym. To działanie może przyczyniać się do spowolnienia procesów starzenia oraz zmniejszenia ryzyka rozwoju chorób przewlekłych, takich jak choroby serca czy nowotwory.

4. **Poprawa pamięci i koncentracji** – Olejki eteryczne zawarte w rozmarynie mogą wspomagać pracę mózgu. Badania sugerują, że inhalacja zapachu rozmarynu może poprawiać funkcje poznawcze, takie jak pamięć i koncentracja, co sprawia, że jest on ceniony w aromaterapii.

5. **Działanie antybakteryjne i przeciwgrzybicze** – Rozmaryn ma właściwości antyseptyczne, co sprawia, że może wspierać układ odpornościowy w walce z infekcjami bakteryjnymi i grzybiczymi. Wykorzystywany jest w niektórych preparatach przeciwbakteryjnych i do pielęgnacji skóry.

6. **Wspieranie zdrowia serca** – Dzięki zawartości flawonoidów, rozmaryn może pomagać w regulacji ciśnienia krwi oraz poprawiać krążenie, co wpływa na zdrowie układu sercowo-naczyniowego. Może również redukować poziom złego cholesterolu (LDL), co zmniejsza ryzyko miażdżycy.

7. **Łagodzenie stresu i poprawa nastroju** – Rozmaryn jest znany ze swojego pozytywnego wpływu na układ nerwowy. Olejek rozmarynowy stosowany w aromaterapii może pomóc w redukcji stresu, napięcia i poprawie nastroju. Może również wspierać lepszy sen, szczególnie gdy jest używany w formie naparów lub inhalacji.

8. **Wspomaganie zdrowia skóry i włosów** – Rozmaryn stosowany miejscowo może korzystnie wpływać na skórę, pomagając w leczeniu trądziku, a także wspierać porost włosów. Jego właściwości przeciwzapalne i antyseptyczne sprawiają, że często występuje w kosmetykach, szamponach czy olejkach do masażu.

Podsumowując, rozmaryn to nie tylko aromatyczna przyprawa, ale także cenne zioło o szerokim spektrum zdrowotnych właściwości, które może wspierać organizm w różnych aspektach, od poprawy trawienia, przez wzmocnienie odporności, aż po wspieranie zdrowia mózgu i serca.

Skąd pochodzi rozmaryn?

Rozmaryn pochodzi z rejonu basenu Morza Śródziemnego, gdzie rośnie dziko na skalistych wybrzeżach i w suchych, słonecznych terenach. Jego naturalny zasięg obejmuje kraje takie jak Hiszpania, Grecja, Włochy, Chorwacja i Turcja, a także północną Afrykę. Ze względu na swoje walory kulinarne i lecznicze, rozmaryn był uprawiany i rozpowszechniany w starożytności przez Greków i Rzymian, a z czasem stał się popularny w całej Europie. Dziś jest uprawiany na całym świecie, szczególnie w regionach o ciepłym klimacie.

Spróbuj przyprawy w przepisie.....



Kiedy chcesz przygotować gulasz, tradycyjnie myślisz, że jest potrawa węgierska. Niemiecka wersja gulaszu jest pełna smaku który powinieneś spróbować. Tak naprawdę oba są świetne, ale ten obfity niemiecki nie przypomina w ogóle tego węgierskiego. To więcej niż gulasz – to przeżycie i smakuje lepiej, niż potrafię to opisać. To jedno z tych dań, które można jeść po prostu z kromką chleba bądź bułką. Czytaj dalej…

Informacja o alergenach

W zakładzie są pakowane również sezam, gorczyca, soja, migdały, orzechy, produkty zawierające gluten oraz produkty zawierające SO2 (dwutlenek siarki).