

# FLORA APÍCOLA. ROMERO

**Nombre científico:** *Rosmarinus officinalis* L.

Su nombre podría proceder de *ros* rocío *marinus* marítimo, aunque otra interpretación del castellano sugiere: "aroma de mar" y, en griego, se argumenta *rhops* arbusto y *murinus* aromático.

**Nombre común:** Romero

## Introducción.

En la antigüedad el romero estaba consagrado a Afrodita la diosa del amor. Era una planta muy apreciada como afrodisíaco. Hombres y mujeres vivían encantados con sus efectos. La planta, de color verde persistente, era un símbolo de la eternidad, de la vida y de la inmortalidad.

Se han encontrado restos de romero en las tumbas de la Primera Dinastía egipcia.

Los romanos coronaban a sus dioses con diferentes atuendos confeccionados con las ramas más vitales de esta planta.

Estos dos aspectos, "amor e inmortalidad", parece ser el motivo principal de su uso.

Los griegos y los romanos la consideraban una planta sagrada.

Ambos pueblos creían que el romero simbolizaba el amor y la muerte, apareciendo desde entonces esta planta en bodas y funerales. Esa costumbre se ha conservado como una tradición hasta finales de la edad media.

Cuenta la leyenda que la reina Isabel de Hungría, a los 72 años, afectada de dolores reumáticos, recuperó la salud y rejuveneció gracias a lo que luego vendría a llamarse «el agua de la reina de Hungría»: una loción alcohólica compuesta de romero, lavanda y menta.

Para los belgas la creencia narra que los bebés no son traídos al mundo por las cigüeñas, sino que aparecen siempre al lado de una planta de

romero. Y, en el resto de Europa, a lo largo de la historia, al romero se le ha reconocido como símbolo de vida, amor, fecundidad y muerte.

## **Distribución geográfica.**

La planta del romero es originaria de los países que rodean el mar Mediterráneo.

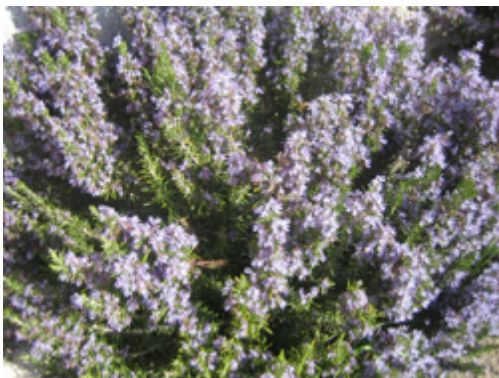
El romero crece silvestre en gran parte de la cuenca del mediterráneo, desde la costa hasta los 1.500 metros de altitud. Se cría en las laderas y collados de tierra baja, mayoritariamente en terreno calcáreo, y suele crecer junto a la encina y a los matorrales.

Habita en la región mediterránea del Sur de Europa y del Norte de África, también en Asia menor.

En la Península sólo falta o escasea en puntos del Norte y el Noroeste, siendo frecuente en las tierras bajas de clima cálido.

## **Descripción.**

El romero es un arbusto pequeño, leñoso, perennifolio, que pertenece a la familia de las labiadas. De menos de un metro de altura, si bien puede alcanzar el metro y medio en algunos casos. Las ramas del romero presentan una corteza escamosa de color cenizo. Son leñosas, ramificadas y están siempre pobladas de gran cantidad de hojas estrechas y largas (de unos 3 cm x 3 mm), rígidas, como agujas, con los bordes enrollados hacia abajo en toda su longitud, de color verde oscuro en la cara superior y blanquecina por la inferior, ya que están recubiertas de una espesa vellosidad blanca.



De las axilas de las hojas surgen las flores, con los pétalos de color azul violáceo. La floración tiene lugar constantemente, durante todo el año. En los climas más fríos, las flores se desarrollan dos veces al año, en primavera y en otoño.

Los frutos, ovalados, de color pardo y con una superficie completamente lisa, secretan gotitas de aceite muy apreciadas por las hormigas, frecuentes visitantes del romero. La planta huele como a incienso y tiene un sabor aromático (astringente).

## **Cultivo.**

El romero crece de semillas, esquejes, acodo o divisiones de la raíz y tardan en arraigarse de 11 a 20 días. También puede hacerse por semilla tratada en semillero, pero hay que tener en cuenta que la germinación no se da al mismo tiempo en todas sus semillas. Éstas se siembran durante los meses de marzo y abril, aunque el medio más rápido y seguro para cultivar esta planta consiste en emplear los esquejes recolectados en agosto y trasplantados en primavera o a finales del verano.

Necesita de suelos arenosos y bastante secos con abundante cantidad de cal y luz.

Cuando se siembra de semillas, en un principio, estas se siembran a intervalos de quince centímetros en surcos superficiales. Una vez que la planta haya crecido y alcance algunos centímetros de altura, se trasplantan dejando quince centímetros entre plantas para permitir que enraícen bien.

Cuando se trasplantan definitivamente a su ubicación final, entonces se dejan noventa centímetros entre plantas para permitir el buen desarrollo de las raíces y de las ramas de las futuras plantas adultas.

Para la plantación por esquejes es necesario cortar las ramas, de al menos quince centímetros de longitud. Para preparar los esquejes se retiran las hojas de los diez centímetros inferiores del tallo, luego estos se entierran en suelo arenoso y sombreado dejando la tercera parte restante con las hojas verdes expuestas a la luz. A la hora de plantar los esquejes se presiona bien firme la tierra para evitar que se formen bolsas de aire en el suelo.



Las exigencias de distancia entre plantas son las mismas que cuando se siembran por semillas, finalmente, las plantas quedarán separadas al menos noventa centímetros unas de otras.

## **Composición.**

Las hojas y sumidades (ramas con hojas y flores) del romero contienen tanino, un principio amargo. Aparte de una pequeña cantidad de resina, el más importante de sus componentes es la esencia de romero, que se obtiene de las hojas y sumidades floridas. La cantidad de esencia obtenida es variable, según la región en que se cría y la

época de su recolección. En general, las hojas la contienen en la proporción de 1,2 a 2%.

La esencia es un líquido incoloro, con un ligero tinte amarillo verdoso, de olor alcanforado y sabor amargo. Esta esencia está formada principalmente por: terpenos, cineol, eucaliptol, borneol,  $\alpha$ -pineno, bornil acetato, canfeno, ácido bornilvalerianato, flavonoides, resinas, ácidos orgánicos, glucósido, saponinas, principios amargos y ácido rosmarínico. Además contiene taninos, azúcares y elementos minerales: 1,11% de sodio, 1,06% de potasio, 0,63% de calcio, 0,23% de magnesio, 17 partes por millón (ppm) de hierro, 10 ppm de cobre, 26 ppm de zinc y 15 ppm de manganeso.

## **Floración.**

Aunque el romero florezca casi todo el año, el período más interesante para la abeja, es el de marzo y abril. También existe otra floración en otoño, cuando ha llovido a finales del verano y comienzo del otoño. Esta última mielada es beneficiosa para la puesta de la reina, lo que permite una nueva población de obreras justo antes el comienzo del invierno y favorable a la reserva alimenticia de las abejas.

## **Miel de romero**

El néctar de sus flores es muy apreciado por las abejas, quienes producen mieles con sabores y propiedades altamente valoradas por los apiterapeutas y de gran demanda en los más prominentes mercados de productos naturistas.

Características organolépticas:

Olor y sabor: Ligeramente aromáticos.

Coloración: Más o menos 3,5 en la escala Pfund. (blancuzco).

Cristalización: Generalmente rápida y fina.

Viscosidad: Normal.

Características físico - químicas:

Contenido de agua: Tiene, por lo general, un contenido de agua reducido; en principio por debajo del 17,5 %.

Sustancias minerales: Muy pocas; el contenido es inferior al 0,10% del peso de sustancia seca de miel.

Proteínas: Contenido reducido.

Amilasa: Superior al 10%; generalmente, entre el 10 y el 20 %.

Espectro polínico: El polen de romero se encuentra en cantidades variables, superiores al 10%.

Conductibilidad eléctrica:  
Reducida, inferior al  $2,5 \times (10^{-4} \cdot \text{cm}^{-1})$

Relación fructosa/glucosa (F/G): Promedio 1,08. Valores límite 1,02-1,13.

## **Recolección**

Para la recolección de las ramas se espera al segundo año de vida de la nueva planta, después que haya enraizado bien y le hayan crecido abundantes ramas. En ese momento se le podrán cortar las ramas laterales en cantidades pequeñas y, si se les va a secar, es preferible hacer los cortes en primavera o a finales del verano, siempre por la mañana y después de varios días secos, cuando las ramas concentran mayor cantidad de sustancias activas. También se recomienda hacer los cortes durante o después de la floración, cuando las plantas tienen mayor concentración de aroma.

La temperatura ideal para el secado no debe exceder los 35 °C. Durante este proceso, las ramas se protegen de la luz del sol y se mantienen en sitios ventilados con abundantes corrientes de aire. Los gajos siempre se colgarán hacia abajo para evitar la evaporación de los aceites esenciales.

## **Propiedades medicinales**

El romero ha sido utilizado tradicionalmente como analgésico, antiespasmódico, antiséptico, aperitivo, aromatizante, digestivo, estimulante y tónico. También ha sido usado para ayudar a combatir diversas enfermedades de la piel.

Se dice que el romero tiene una excelente acción diurética y se le considera una planta con propiedades digestivas. Se utiliza, además, para reducir las arrugas de la piel y los niveles elevados de colesterol, en las digestiones difíciles, personas que padecen insomnio, casos de tos persistente, así como para la afonía, el acné, la amigdalitis, el colon irritable, las contusiones, la flatulencia, la gripe, la hipotensión, los sabañones, la menopausia, las nefritis, los resfriados, el reumatismo y las várices.



Con el aceite esencial se prepara alcohol de romero, utilizado para prevenir las úlceras de los enfermos que deben pasar tiempo en cama. También es útil para tratar dolores reumáticos, lumbalgias, etc. Y se emplea, en fricciones, para combatir la alopecia. La infusión de hojas de romero alivia la tos y es buena para el hígado y para atajar los espasmos intestinales. El humo de romero sirve como tratamiento para el asma. El alcanfor de romero tiene efecto hipertensor (sube la tensión) y tonifica la circulación sanguínea.

La infusión de flores de romero se usa para fortificar el cerebro y los nervios y contra parálisis, temblor y apoplejía cerebral. La tintura de romero se utiliza en fricciones para calmar los dolores reumáticos, contusiones y afecciones de la piel.

En aromaterapia, especialidad de la medicina natural que trabaja los estados de conciencia a través de la relación entre estos y los olores de diferentes esencias, se ha utilizado esta fragancia para estimular a los pacientes deprimidos.

## **Usos cosméticos.**

La esencia del romero ha sido utilizada en la industria de la perfumería y la cosmética.

El aroma de este aceite es acre y fuerte, un tanto dulce y meloso, y recuerda al alcanfor. Su sabor es amargo.

El Romero es utilizado muy a menudo en el agua de colonia. Era uno de los ingredientes principales del "Agua de Hungría", bautizada así por lo bien que le fue a una de las reinas de Hungría.

La infusión de las hojas en vino blanco se utiliza como un excelente limpiador del cutis. También forma parte de lociones para el cutis.

## **Aplicaciones culinarias.**

El agradable aroma del romero y sus propiedades digestivas lo convierten en un condimento ideal para platos fuertes y grasos. Combina a la perfección con platos en los que interviene el tomate. Buena elección para condimentar las aves asadas.

Las ramas secas se utilizan en cocina para los asados de carne.

Combina muy bien con las sopas de hortalizas, los platos de verdura y las setas. El pescado lo tolera poco. Es adecuado para el queso, volviéndolo más digestivo.

## **Aplicaciones mágicas.**

Es una de las plantas favoritas del saber mágico popular. Se utiliza, tal vez por sus propiedades aromáticas, para purificar y proteger personas y lugares. Antiguamente, se quemaba en las habitaciones de los enfermos, para purificar el ambiente. Al igual que otras labiadas aromáticas, se utiliza para invocar la buena salud y se echa al agua del baño para purificarla. También se dice que fortalece la memoria y que oler su madera con frecuencia conserva la juventud.

## **Recetas**

### **Té de romero**

Se añade 1 cucharadita llena de hojas a 1/4 de litro de agua fría. Se calienta lentamente hasta que hierva. Se retira de inmediato del fuego y se filtra. Una taza por la mañana y al mediodía resulta adecuada para los estados de agotamiento, especialmente para después de enfermedades infecciosas y gripe.

### **Vino de romero**

Se añaden de 10 a 20 g de hojas a una botella de 3/4 de litro de vino blanco ligero. Se deja en maceración durante 5 días. Se filtra. La dosis adecuada es de 1 vasito 2 veces al día.

### **Baño de romero**

Se añaden 50 g de hojas a 1 litro de agua. Se calienta hasta que hierva. Se deja reposar 30 minutos. Se filtra. El líquido se añade a la bañera.

### **Alcohol de romero**

Se vierten 250 g de alcohol de 70% sobre 50 g de hojas frescas. Se dejan macerar durante 9 días. Se prensa. Se filtra.

## **Contraindicaciones**

Salvo indicación expresa, se recomienda no utilizar el aceite esencial por vía interna durante el embarazo, la lactancia, a niños menores de seis años o a pacientes con gastritis, úlceras gastroduodenales, colitis ulcerosa, epilepsia, u otras enfermedades neurológicas.

No administrar, ni aplicar tópicamente a niños menores de seis años ni a personas con alergias respiratorias o con hipersensibilidad conocida a éste u otros aceites esenciales.

El aceite esencial puede producir: cefaleas, espasmos musculares, irritación gastrointestinal y del endotelio renal. En altas dosis, puede resultar neurotóxico, convulsivante y abortivo.

Hay que ser prudentes a la hora de tomar el aceite esencial puro por vía interna: puede producir cefaleas, espasmos musculares, gastroenteritis, irritación del endotelio renal, en dosis mayores, puede resultar neurotóxico y abortivo.

Jesús Llorente Martínez  
Dr. Veterinario