



## Entre el romero y la aliaga

por Manuel Moya Cano

# EL ROMERO

Nombre científico: *Rosmarinus officinalis*

Nombre vulgar: Romero

El romero crece silvestre en la zona Mediterránea y se cultiva en los climas templados. En lugares protegidos puede alcanzar 2 metros de altura y vivir unos veinte años. Emparentado con la lavanda, el romero tiene el tallo similar a ella, retorcido y leñoso. Sus aromáticas hojas son perennes, oscuras en el haz y plateadas en el envés. Las flores, de color azul pálido, aparecen a mediados de verano y son muy atractivas para las abejas.

Planta típica del sur de Europa, cuenca Mediterránea, norte de África y sudoeste de Asia. Escasea o desaparece en el Norte y noroeste de España, desde Galicia al País Vasco. En nuestra comarca es una planta típica y muy conocida que podemos encontrar en cualquier monte y que florece entre los meses de febrero y noviembre.

Sus aplicaciones y propiedades son muy variadas, entre ellas destacamos las culinarias. Debido a su fuerte aroma se suele añadir en gran cantidad de guisos, pero siempre con moderación. Las hojas son duras y ásperas al tacto, así que es mejor usar un ramito entero de romero para condimentar los adobos, estofados y fuertes carnes de caza retirándolo antes de que hierva. Se pone un ramito bajo la carne o el pescado asados, o se usa en las barbacoas de ternera o cordero. También se pueden utilizar sus hojas en infusiones con leche para hacer natillas y dulces, y se coloca un ramito en el azucarero para perfumar el azúcar. Las flores pueden utili-

zarse para adornar ensaladas. El romero fue una de las hierbas aromáticas de la cerveza más popular.

Otra de las grandes aplicaciones del romero es en medicina natural, como hierba revitalizadora, cordial y antiséptica que relaja los nervios, estimula la digestión y refuerza el corazón y la cabeza. Sus aceites también son muy conocidos por todos y se utilizan en masajes sobre las articulaciones doloridas. Sus infusiones se aplican contra los dolores de cabeza, si el sabor es muy fuerte se puede combinar con una hierba más dulce.

Son muy conocidas las preparaciones capilares a base de romero, el cual tiene un efecto estimulante sobre las raíces del cabello, le da cuerpo y brillo, y contribuye a mantenerlo limpio de caspa. Su infusión también puede utilizarse como limpieza de cutis. Un antiguo herbolario daba estas instrucciones “ Hervid las hojas en vino blanco y lavaos la cara con ese líquido... vuestro cutis se volverá fino... lavaos regularmente con él y se volverá terso.”

La creencia de que el romero conservaba la juventud está expresada en todos los herbarios desde la antigüedad clásica. También era considerado como la hierba de la fidelidad, del amor, y de la amistad imperecedera y se llevaba en guirnaldas en las bodas y se plantaba junto a las tumbas. Se quemaban ramas en las casas contra las infecciones y se colocaban unas ramas secas entre las ropas para prevenirla de las polillas.

