

Romero

Rosemary

Rosmarinus officinalis



Este arbusto de hojas perennes, es muy aromático y crece de 0,5 a 1 m de altura, aunque puede llegar a alcanzar los 2 m y mantiene su color verde durante todo el año. Florece dos veces al año, en primavera y en otoño, y las flores son de color azul claro con manchas violetas. Sus hojas finas y alargadas son muy aromáticas. Estas hojas, frescas o secas, se usan para condimentar carnes, asados, guisos de pescado y salsas como las del tomate o bechamel. El aliño de aceite de oliva con ramas de romero, al que también se puede añadir algunas flores del mismo, se utiliza en ensaladas. Se puede agregar a los escabeches, y combina bien con los mariscos y pescados.

Crece en zonas litorales y zonas de montaña baja (laderas y collados), mayormente en los terrenos calcáreos, por lo regular acompañando a la encina, desde la costa hasta 1.500 m de altitud. Se cultiva con facilidad, incluso en macetas.

El nombre latino de *rosmarinus* se creyó que estaba formado por dos vocablos: *ros* (rocío) y *marinus* (marino); porque, siendo el romero una planta mediterránea, que no suele alejarse mucho de las costas, se creía que aquella voz venía a expresar precisamente este fenómeno. Pero actualmente, los entendidos se inclinan a favor de otra interpretación según la cual, *ros* sería la misma voz griega *rw*, *rhops*, que significa arbusto, y *marinus* derivaría de *murinoz*, *myrinos*, es decir, aromático (arbusto aromático).

Estacionalidad

Una mata de romero, bien desarrollada, es suficiente para las necesidades de una familia. Es fácil su cultivo en tiesto, si éste es suficientemente grande. Se debe plantar en un lugar protegido, o en una maceta grande que se pueda trasladar al interior o al invernadero durante el invierno, si es un clima frío con heladas fuertes. No es muy exigente: sólo necesita sol y suelos secos. Para el uso directo, se cortan los tallos tiernos durante todo el año. Y para obtener la esencia de romero se cortan los tallos durante o después de la floración, y se secan inmediatamente para que no pierdan el aroma.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto seco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Taninos, ácido rosmarínico, rosmaricina y hierro.

Valoración nutricional

Como en el resto de casi todas las especias, la ración de romero usada en gastronomía se aproxima a 1 g. Es ésta una cantidad pequeña como para realizar aportes significativos de nutrientes a la dieta. En cualquier caso, los que más destacan por su contribución a las ingestas recomendadas son: el hierro (2% de las IR en hombres y 1% en mujeres) y la vitamina B₆ (1% de las IR para hombres y mujeres).

Por otro lado, es una planta muy rica en principios activos que ejercen su acción sobre numerosos órganos. Las hojas y sumidades floridas de romero contienen taninos (un principio amargo), vitamina C, ácido rosmarínico, una saponina y el alcaloide rosmaricina (responsable del efecto estimulante). Tiene, por tanto, propiedades estimulantes, aperitivas, digestivas y actúa así mismo como colerético y colagogo, esto es, sobre el hígado y la secreción de la vesícula biliar.

Su contenido en aceite esencial le confiere una acción tónica y estimulante sobre el sistema nervioso y circulatorio. En uso externo es antiséptico, analgésico, cicatrizante y estimulante del cuero cabelludo.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (1 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	331	3	3.000	2.300
Proteínas (g)	5,0	0,1	54	41
Lípidos totales (g)	15,22	0,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	7,371	0,07	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	3,014	0,03	67	51
AG poliinsaturados (g)	2,339	0,02	17	13
ω-3 (g)	1,076	0,011	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	1,16	0,012	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	46,4	0,5	375-413	288-316
Fibra (g)	24,1	0,2	>35	>25
Agua (g)	9,31	0,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	750	7,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	17,5	0,2	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	150	1,5	350	330
Zinc (mg)	3,23	0	15	15
Sodio (mg)	50	0,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	550	5,5	3.500	3.500
Fósforo (mg)	50	0,5	700	700
Selenio (µg)	4,6	0	70	55
Tiamina (mg)	0,514	0,01	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,428	0	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1	0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	1,740	0,02	1,8	1,6
Folatos (µg)	307	3,1	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	50	0,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	313	3,1	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ROMERO SECO). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.