

Romaní (planta)



Rosmarinus officinalis - *MHNT*

El **romaní** o **romer** (*Rosmarinus officinalis*) és una planta de la família **Lamiaceae** o lamiàcies. El romaní és un arbust **mediterrani** molt conegut gràcies als seus usos culinaris i medicinals. En català, el romaní o romer també es coneix amb el nom de beneit. El romer posseeix en les seves fulles glàndules que contenen olis **essencials** que li confereixen una fragant, fresca i forta olor, sobretot quan es trituren les seves fulles. És un condiment tradicional de la cuina **mediterrània**.



Flors del romer

1 Etimologia

"*Rosmarinus*" es creu que va ser format del llatí per "*ros*" que significa "rosada" i per "*marinus*", "marí", ja que el romer és una planta **mediterrània**. Però actualment, es decanten per una altra interpretació, segons la qual "*ros*" vindria de la veu grega "*rhops*", que vol dir "matissar", i "*marinus*" derivaria de "*myrinos*", que significa "aromàtic".

"*Officinalis*" prové del llatí "*officina*" que es refereix al lloc on treballen els operaris, taller o oficina. Aquest nom, que també el porten moltes altres plantes medicinals, és a causa de l'ús habitual que es feia de la planta -i actualment se'n fa- a les oficines de farmàcia.

2 Distribució geogràfica i hàbitat

La seva distribució geogràfica genèrica és abundant, la trobem a tot el sud d'**Europa**, a l'oest d'**Àsia** i al nord d'**Àfrica**.

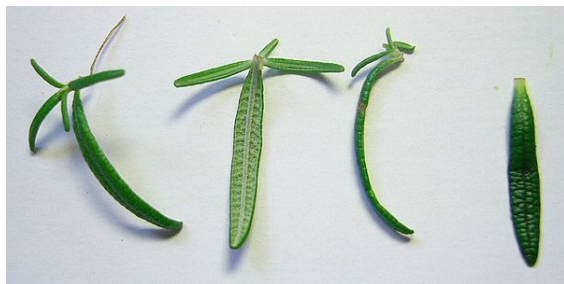
Pel que fa a la **península Ibèrica** està distribuïda de forma general i només escasseja en alguns punts del nord i nord-oest, des de **Galícia** fins al País Basc. Als Països Catalans té una distribució general i molt comú al **Principat**, però rara vers els **Pirineus**.

El romaní creix en tota roca, encara que prefereix el caducifoli. En trobem des del **nivell del mar** fins als 3500 metres d'altitud, molt comú en ambients d'ametllers. Com que és una espècie **termòfila**, no resisteix gaire bé les gelades. És fàcil de localitzar a les muntanyes, tant humides com seques.

3 Descripció botànica

És un arbust **perenne** i aromàtic d'un metre d'alçada normalment, encara que pot arribar als 2 metres. L'**arrel** és axonomorfa amb tiges molt ramificades en forma de ramificacions **simpòdiques** i llenyoses. Les **fulles** són lanceolades, tenen un color verd brillant a l'anvers i blanc tempestuós al revers; en aquestes, la divisió del marge és simple i la superfície revoluda. Petites, com a molt de 3'5 cm de longitud, amb l'àpex acuminat i la base atenuada, se situen damunt la tija de forma oposada. Les **inflorescències** són petites agrupacions de poques flors (3-15 flors) agrupades en petits conjunts racemosos curts situats en posició terminal. Les **flors** del ro-

mer són **hermafrodites** i **pentàmeres**, es troben en posició **pedicel·lada** i una simetria **zigomorfa**, apareixen des de finals de primavera fins a principis d'estiu, encara que pot estar florit tot l'any. El **calze** és bilabiat (amb dos llavis) i acampanat de color verd, i alguns cops, té un to vermellós. La **corol·la** és bilabiada d'una sola peça; fa entre 10 i 12 mm i té un color blau pàl·lid, rarament blau intens i en poques ocasions blanc. L'**androceu** està constituït per dos **estams** encorbats exserts. El **gineceu** és súper amb un estil terminal. El romaní té **fruits** petits, secs i **tetraquenis** que apareixen en el fons del **calze**; cadascuna de les quatre parts en què està dividit el fruit té una **llavor**.



Fulles

Aquest no és l'únic romaní silvestre de la península. N'hi ha d'altres, més escassos, localitzats en alguns punts principalment a la zona pròxima a la costa de les províncies d'Almeria y Granada com el *Rosmarinus eriocalyx* Jord. & Fourr que té unes fulles més curtes, de 5 a 15 mm, amb les flors de color violeta. A Almeria existeix el *R. officinalis* L. var *larandulaceus*, Nöe, amb les fulles de marge dentat.

A Menorca existeixen les següents variants: romaní mascle (Ciutadella) i romaní foraster (plantat en jardineria a tot Menorca). A més a més hi ha una varietat endèmica que creix torta i més planera, força rara a l'illa, el *Rosmarinus officinalis* var. *palaui*. A aquesta varietat se la denomina amb els noms vernaculars de "romaní femella" o "flor reventat".

4 Gastronomia

El romaní o romaní planta s'utilitza tot sovint a la **cuina tradicional mediterrània**, condimentant una gran varietat d'aliments. La seva fragància, però, és forta i intensa. Cal, doncs, dosificar-ne la quantitat i emprar-lo amb moderació, evitant així que el seu sabor sigui dominant en el plat en qüestió.

Les fulles del romaní, tant les fresques com les seques, es fan servir com a **espècia** per a aromatitzar carns i aus. És especialment apreciat com a condiment de la carn de be.

També serveix per a condimentar **sopes**, preparacions a base de **verdures**, i **salses** per a acompanyar la **pasta**.

Una branqueta de romaní fresc aromatitza **olis** i **vinagres**, donant un toc diferent i agradable que combina bé amb



Guisat de conill amb una branqueta de romaní

alguns plats i amanides. També hi ha cremes amb aroma de romaní que serveixen com a acompanyants dels plats principals o postres.

Pels seus efectes antioxidants, el romaní és utilitzat en la indústria dels embotits.

El **nèctar** de les seves flors és excel·lent; el període de florida és molt llarg i atreu molt les abelles. Al Baix Maestrat i Montsià és molt apreciada la **mel de romaní**. Té fama de ser la de millor qualitat i és un dels tipus que pot arribar a ser considerada, si la proporció del seu pol·len és suficient, **mel monofloral**.

La planta de romaní té grans quantitats de **ferro**, **calci** i **vitamina B6**. El Consell d'Europa^[2] l'ha catalogada com recurs natural d'alimentació i la FDA l'ha incorporat en qualitat de **suplement dietari**.

5 Farmacologia

5.1 Part utilitzada (droga)

Se n'utilitzen les fulles fresques o seques recollides durant o després de la floració del romaní, també se n'aprofiten les flors per les seves virtuts farmacològiques.

5.2 Composició química

- **Olis essencials** (1-2'5%): acetat de bornil (1-5%), alfa-pinè (12-25%), alfa-terpineol (12-24%), borneol (1-6%), camfora (10-25%), camfè (5-10%), eucaliptol (20-50%). També limonè, beta-cariofilè i mircè.
- **Diterpens** (més del 4'6%): carnosol, epirosmanol, isorosmasol, rosmaridifenol, rosmariquinona.
- **Àcids triterpènics** (2-4%): àcid oleanòlic, ursòlic i els seus 3-acetil-èsters.
- **Àcids fenòlics derivats de l'àcid cinàmic** (2-3%): cafeic, clorogènic, neoclorogènic, rosmarínic.

- **Flavonoides:** derivats del luteol i del epigenol com: cirsimarina, diosmina, hesperidina, homoplantiginina, fegopolina, nepetina, nepitrina.
- **Alcohols triterpènics:** alfa i beta-aminirina, betulòsid.
- **Elements minerals.**

5.3 Propietats farmacològiques

La gran majoria estan relacionades amb l'activitat de l'oli essencial. S'ha demostrat de forma activa que és un **bactericida** potent, **antiviral** i també **antioxidant** (sobretot gràcies al carnosol).

Antigament també es tractaven amb romer alguns trastorns nerviosos; els metges àrabs, a l'antiguitat, empraven el romer per a tornar la parla després d'un **desmai**.

L'administració per via oral també presenta una activitat **diurètica**.

L'aplicació tòpica dels extractes alcohòlics fets amb fulles de romer, inhibeixen la iniciació i progrés del tumor epidèrmic (amb un 40-60% d'eficàcia).

Aquest oli essencial ha demostrat *in vitro* activitat espasmolítica i anticonvulsionant.

Té també un efecte similar al dels antiinflamatoris i millora l'activitat circulatòria, sobretot a les extremitats inferiors, essent així un bon **cicatritzant**.

També ha estat demostrat el seu ús en el tractament de l'**alopècia**.

El fum del romaní serveix com a tractament per l'asma.

El romer es troba incorporat a les farmàcies d'Alemanya, Anglaterra, Argentina, Austràlia, Bèlgica, Espanya, França, Mèxic, Països Catalans, Portugal, República Txeca i Suïssa, entre d'altres.

5.4 Efectes adversos i tòxics

Si no es menja una quantitat exagerada de la substància, no té cap efecte tòxic conegut.

5.5 Interaccions medicamentoses i contraindicacions

Hauran d'abstenir-se de la ingesta de romer les dones embarassades, ja que s'ha observat que és un agent **abortiu**, i, encara que no s'ha pogut demostrar, es recomana que pels seus **efectes estrogènics**, i en ser un aliment amb factors medicinals, s'eviti de menjar-ne durant el període d'embaràs i **lactància**.

Els pacients **epilèptics** i **diabètics** tampoc n'haurien de menjar.

5.6 Usos medicinals

La Comissió E del Ministeri de Sanitat alemany ha aprovat l'ús de la planta en els següents casos:

- **Dispèpsies.**
- **Anorèxia.**
- **Artritis.**
- **Artràlgies**

Els preparats medicinals són variats, tant en funcions com en les seves formes. Alguns exemples són:

- DRYNK (flascó per 120 g.) : Protector capil·lar.
- LUBROL (flascó-goter per 120 g.) : Digestiu, colerètic, **espasmolític**.
- SEQUALS "G" (flascó per 130 i 155 ml): Shampoo **antiseborreic**.
- TISANA N°1 (paquet per 100 g.): digestiu **hepàtic**.

La ingesta de romaní es pot fer per diferents mètodes:

- Droga triturada per a infusions.
- Droga en pols
- Extractes secs
- Altres preparacions de **galènica** per a aplicacions internes i externes

Aquesta planta s'ha utilitzat tradicionalment en la medicina popular com a remei, entre d'altres, en el tractament de les cefalees i del **vertigen**; per a disminuir les molèsties musculars i el mal d'esquena, així com la circulació deficient, i per a les lesions cutànies. També com a estimulant dels cabells i per l'eliminació de la **caspa**.

Igualment s'empra per a millorar la respiració durant els **constipats**, la **grip** o la **sinusitis**, i per a "despertar" la ment.

Als pobles de pescadors de la **Costa Brava** era habitual d'utilitzar-ho per als dolors de cops i patacades, macerat amb alcohol o oli.^[3]

6 Història

Originari de la **conca del Mediterrani**, aquest arbust és una de les espècies aromàtiques que té més història, a causa de les seves propietats medicinals, gastronòmiques, i aromatitzants, formant part de la vida dels pobles d'aquesta zona.

A l'**antic Egipte** va ser un dels ingredients de les formulacions fetes per a embalsamar els cossos dels morts.



Xiqueta amb decoracions de romer al Almabtrieb a Vorarlberg.

Tradicionalment també se li han atribuït propietats afrodisíaques.

Va ser introduït al Nord d'Europa a través dels Alps pels primers monjos cristians, arribant a ser molt popular als jardins monàstics de tot el continent

L'oli essencial va ser obtingut per destil·lació el primer cop el 1330 gràcies a les investigacions anteriors de Ramon Llull.

Amb fulles de romaní mossegades i mesclades amb sal li varen curar els cabrers a don Quixot la ferida que li havia fet a l'orella el biscaí, a la primera part de la novel·la de Cervantes.

La nissaga Romaní, família fabricant de paper, procedent de terres gironines que s'establí a Capellades en la dècada de 1620, en el segle XVIII va afegir a la seva producció una filigrana amb el dibuix de la planta de romaní.^[4]

Als Alps se celebra anualment el Almabtrieb, vella celebració ramadera que commemora el pas del ramat als pasturatges de muntanya.

A Gran Bretanya, els 11 de novembre es fan corones amb romer per condecorar als excombatents de les dues guerres mundials.

7 Altres usos

A causa de la seva característica fragància, és utilitzat en perfumeria. L'"aigua d'Hongria"^[5] té com a principal component el romer. El romer també serveix per aromatitzar l'aigua del bany.

La seva fusta serveix com a combustible i també per a fer peces de llaüts i altres instruments musicals.

El romer sempre ha estat una planta molt utilitzada i per això trobem gran nombre de referències sobre la planta en molts d'escrits. Linné va dir: "creix a Espanya tan abundant, que els navegants, abans d'albirar terra, reben la seva olor".

Segons Pius Font i Quer: "...es té per estimulants, antiespasmòdics i lleugerament diürètics; actua també com col·lag, això és, sobre la secreció biliar. Els herbolaris valencians el recomanen per a rebaixar la sang. A l'exterior s'utilitza per a lluitar contra els dolors articulars així com per a tonificar el cos cansat per treballs violents o per haver caminat massa."^[6]

Tradicionalment s'acostumava a repartir pels calaixos i armaris per evitar els àcars i també es col·locava a les habitacions dels malalts com a desinfectant.

7.1 Paisatgisme



Ús com a planta ornamental. Romaní a un jardí de Las Vegas, Nevada.

Actualment el romaní és una planta d'interès paisatgístic que es fa servir com a planta ornamental als jardins de

les urbanitzacions i jardins. És una planta ideal quan hom vol un efecte de “flora local” del Mediterrani i hom vol estalviar aigua, car és una planta elegant, agraïda i molt resistent que requereix poca cura.

Les mates de romaní queden força bé entre roques, combinades amb altres plantes del Mediterrani i al peu dels murs dels xalets. Als estats del sud-oest dels Estats Units (Arizona, Califòrnia, Nevada) el romaní forma part del paisatge conegut com a “*desert landscaping*”.

7.2 Llegendes i supersticions

Segons una antiga llegenda, la Mare de Déu, a la seva fugida d'Egipte, va perdre un mantell de color blau que la tapava, i aquest va caure sobre les branques d'un senzill arbust verd. Llavors, l'arbust va florir donant petites flors blaves.

També es diu que el romer creixerà durant trenta-tres anys, fins a arribar a l'edat que Crist va ser sacrificat, i llavors morirà. Aquestes llegendes, li han aportat un aire místic i noble a la planta.

Ha estat una planta associada sempre a cerimònies, ja sigui en casaments o funerals. Com a símbol d'amor etern, els nuvis el solen portar a la solapa i les núvies a la corona nupcial.

8 Referències

[7]

9 Bibliografia

- Castroviejo *et al.* «Flora Iberica (1980-2009)». Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas. [Consulta: 26/04/2009].
- Alonso, Jorge R. *Tratado de Fitofármacos y nutracéuticos*. 2a ed. (en castellà). Rosario: Corpus, 2004. ISBN 9789872029234.
- Bolòs, Oriol; Vigo, Josep. *Flora dels Països Catalans*. Ed. Barcino. Barcelona, 1984. ISBN 9788472265974.
- Blumenthal, M. *The complete German Commission E monographs: therapeutic guide to herbal medicines*. (en anglès). American Botanical Council. Boston, 1998. ISBN 096555550X.
- Bruneton, J. *Plantas tóxicas: vegetales peligrosos para el hombre y los animales*. Editorial Acribia. Zaragoza., 2000. ISBN 9788420009353.

- Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. *Catálogo de plantas medicinales*. Colección Consejo Plus 2009. CGCOF. Madrid, 2009. ISBN 2910010541388.
- Stargrove, Mitchell Bebel; Treasure, Jonathan; McKee, Dwight L. *Herb, nutrient and drug interactions: clinical implications and therapeutic strategies*. St. Louis, Missouri: Mosby/Elsevier, 2008. ISBN 9780323029643.
- European Scientific Cooperative on Phytotherapy (2003). ESCOP monographs: the scientific foundation for herbal medicinal products. ESCOP. Exeter. ESCOP.
- Muñoz, F. Plantas medicinales y aromáticas (estudio, cultivo y procesado)
- López González, G. Guía de los árboles y arbustos de la Península Ibérica y Baleares. Edición Mundi-Prensa.

10 Galeria d'imatges

- Aspecte general
-
-
- flors
-
- Trossets de fulles
- Il·lustració
-

11 Enllaços externs

- UIB - Herbari virtual
- Flora del Bages - El romaní (*Rosmarinus officinalis*)
- «GRIN, Taxonomy for Plants» (en anglès). Estats Units: Agricultural Research Service, Department of Agriculture..
- Herbari virtual de la Mediterrània Occidental

12 Text and image sources, contributors, and licenses

12.1 Text

- **Romaní (planta)** *Source:* [http://ca.wikipedia.org/wiki/Roman%C3%AD%20\(planta\)?oldid=14561356](http://ca.wikipedia.org/wiki/Roman%C3%AD%20(planta)?oldid=14561356) *Contributors:* Llull, Joanjoc, Binissaida, Jordi TB, Vilallonga, David, Rata de Biblioteca, Jordicollcosta, Vriullop, Chobot, Coet, Pepetps, Victor M. Vicente Selvas, SMP, Paucabot, Lohen11, Jove, Anònim, Bestiasonica, Albertvillanovadelmoral, Evolució, JAnDbot, Beusson, Mgclapé, Capsot, Àlex, Volkov-Bot, Idioma-bot, TronaBot, Mirall, SieBot, Docosong, Miquel7, Joancres, MelancholieBot, CarsracBot, SilvononBot, Luckas-bot, Ssola, Xufanc, EVA (bot), Jmarchn, ArthurBot, Jordiferrer, RibotBOT, JoRobot, Xqbot, Rubinbot, KRLS Bot, Paco Pi, Msc, Joutbis, BotReversor, Castor, Ignasipuig, CarlesMartin, SalviBot, TjBot, GrouchoBot, EmausBot, Ulldefalco, Albert SN, Beussonbot, ChuispastonBot, MerliwBot, Cakita11, AvicBot, ArnauBot, PereBot, Legobot, Langtoolbot, Ercé, Addbot, Cala Jonca, EVA2.0 (bot) i Anonymous: 40

12.2 Images

- **Fitxer:Almabtrieb_Schwarzenberg_3.JPG** *Source:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5c/Almabtrieb_Schwarzenberg_3.JPG *License:* CC BY-SA 2.5 *Contributors:* Treball propi *Original artist:* Böhlinger Friedrich
- **Fitxer:Arbcom_ru_editing.svg** *Source:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/63/Arbcom_ru_editing.svg *License:* Public domain *Contributors:* Treball propi *Original artist:* User:VasilievVV
- **Fitxer:Commons-logo.svg** *Source:* <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4a/Commons-logo.svg> *License:* Public domain *Contributors:* This version created by Pumbaa, using a proper partial circle and SVG geometry features. (Former versions used to be slightly warped.) *Original artist:* SVG version was created by User:Grunt and cleaned up by 3247, based on the earlier PNG version, created by Reidab.
- **Fitxer:Flickr_-_cyclonebill_-_Kanin_med_rødløg_og_rosmarin.jpg** *Source:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/52/Flickr_-_cyclonebill_-_Kanin_med_r%C3%B8dl%C3%B8g_og_rosmarin.jpg *License:* CC BY-SA 2.0 *Contributors:* Kanin med rødløg og rosmarin *Original artist:* cyclonebill
- **Fitxer:Koeh-258.jpg** *Source:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/00/Rosmarinus_officinalis_-_K%C3%B6hler%E2%80%9393s_Medizinal-Pflanzen-258.jpg *License:* Public domain *Contributors:* List of Koehler Images *Original artist:* Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen
- **Fitxer:Nuvola_apps_kuickshow.svg** *Source:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1b/Nuvola_apps_kuickshow.svg *License:* LGPL *Contributors:* Nuvola_apps_kuickshow.png `<a href="//commons.wikimedia.org/wiki/File:Nuvola_apps_kuickshow.png" class="image"></a>` *Original artist:* Nuvola_apps_kuickshow.png: David_Vignoni / *this SVG derivative work: Urutseg
- **Fitxer:Rosemary_'Irene'_leaves.jpg** *Source:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/65/Rosemary_%27Irene%27_leaves.jpg *License:* CC-BY-SA-3.0 *Contributors:* ? *Original artist:* ?
- **Fitxer:Rosemaryflower.jpg** *Source:* <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/20/Rosemaryflower.jpg> *License:* CC-BY-SA-3.0 *Contributors:* ? *Original artist:* ?
- **Fitxer:Rosmarinus_officinalis_MHNT.BOT.2008.1.19.jpg** *Source:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/09/Rosmarinus_officinalis_MHNT.BOT.2008.1.19.jpg *License:* CC BY-SA 3.0 *Contributors:* Treball propi *Original artist:* Roger Culos
- **Fitxer:Starr_071222-0386_Rosmarinus_officinalis.jpg** *Source:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/ab/Starr_071222-0386_Rosmarinus_officinalis.jpg *License:* CC BY 3.0 *Contributors:* Plants of Hawaii, Image 071222-0386 from <http://www.hear.org/starr/plants/images/image/?q=071222-0386> *Original artist:* Forest & Kim Starr
- **Fitxer:Status_iucn3.1_LC-ca.svg** *Source:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d3/Status_iucn3.1_LC-ca.svg *License:* Public domain *Contributors:* Own work, from original file at Commons *Original artist:* Quico Llach
- **Fitxer:Wikiquote-logo.svg** *Source:* <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/fa/Wikiquote-logo.svg> *License:* Public domain *Contributors:* ? *Original artist:* ?
- **Fitxer:Wikispecies-logo.svg** *Source:* <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/df/Wikispecies-logo.svg> *License:* CC BY-SA 3.0 *Contributors:* Image:Wikispecies-logo.jpg *Original artist:* (of code) cs:User:-xfi-

12.3 Content license

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0