

# EL ROMANÍ



**Nom científic:** Rosmarinus officinalis.L

En català el coneixem com a romaní o romer, però també es coneix amb el nom de beneït.

**ETIMOLOGIA:**

“Ros marinus” es creu que forma part del llatí “ros” que significa “rosada” i “marinus” que vol dir “marí”, ja que és una planta mediterrània. Forma part de la vida de la Conca mediterrània..

Encara que actualment es decanten per una altre interpretació segons la qual “ros” vindria del grec “rhops” que vol dir “matoll” i “marinus” que ve de “myrinos” i significa “aromàtic”.



**HABITAT:**

La trobem al sud de tot Europa, a l'oest d'Àsia i el nord d'Àfrica.

Als països catalans la seva distribució es generalitzada. Es troba a nivell de mar en zones penya-segats i costaneres fins a 3.500m d'altitud, és molt comú en ambients d'ametllers.

No resisteix gaire bé les gelades. És fàcil de trobar a les muntanyes tant humides, com seques.

En boscos molt densos té dificultat per reproduir-se perquè necessita sol i molta llum.

Creix de forma espontània en tot tipus de sòls amb una gran adaptabilitat.

**BREU DESCRIPCIÓ BOTÀNICA:**  
Família botànica, labitae (lamiacea).



Arbust perenne d'un aroma fresc i fort. Pot arribar a fer des de 1m a 2m d'alçada. La seva arrel es xenomorfa vol dir que té un eix principal i és desenvolupen ramificacions laterals limitades i llenyoses. Fulles lanceolades o en forma de llança, de color verd fosc i en el revers blanquinoses i petites però molt abundants. Posseeixen unes glàndules que contenen olis essencials que li donen la característica fragància fresca i de forta olor, sobretot si les aixafem. Flors de color lila pàl·lid, són petites agrupacions de poques flors (3-15 flors) agrupades en petits conjunts racemosos curts situats en posició terminal. Les flors del romaní són hermafrodites i pentàmeres (de cinc pètals), es troben en posició pedicel·lada ( cua o suport de la flor). Apareixen des de finals de la primavera fins a principis d'estiu, encara que pot estar florit tot l'any, per això diuen que cada sant d'alguna verge la podem trobar florida en algun indret diferent i també es anomenada com la flor de les Mares de Deu. 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. Té fama de ser de molt bona qualitat i és pot arribar a considerar mel mono floral, sempre i quan la proporció del seu pol·len sigui suficient.

**RECOL·LECCIÓ I CULTIU:**

Tot i que la podem recollir durant tot l'any, la primavera i l'estiu són les millors estacions. Millor quan esta florida per aprofitar tots els components de les flors.

Si la cultivem a casa esperarem que la planta tingui 2 anys, resisteix bé la sequera i li agrada molt la llum del sol. El seu cultiu és molt fàcil. S'assequen a l'ombra i es guarden en un lloc sec i fosc. La seva reproducció és fa de les llavors i també d'esqueixos.

## **CURIOSITATS i PROPIETATS:**



Les virtuts d'aquesta planta donarien per escriure un llibre sencer.  
**Per un bon dia a la vida, una tassa d'aigua de romaní cada dia".**

Planta elegant, molt decorativa,agraïda, resistent i requereix poques atencions, només força llum i sol.

Planta molt potent per tot el reconeixement d'utilització que ha tingut al llarg de la història obtenint molta documentació a causa de les seves propietats medicinals, gastronòmiques i aromatitzants.  
A l'antic Egipte era una de les plantes utilitzades en les fórmules fetes per embalsamar els morts.

Els romans coronaven els seus deus amb branques d'aquesta planta.  
Va ser consagrat a Venus des de l'antiguitat com a símbol de l'amor, la felicitat, la salut i la alegria.

Els grecs consagraven aquesta planta a la deessa Afrodita. En feien corones juntament amb murtra i llorer.

Dins la significació del llenguatge de les plantes, El romaní era considerada l'herba de la lleialtat i la franquesa, en record de la fidelitat amorosa així com simbolitzant la valentia.

Hi ha una llegenda de la Verge Maria que explica que a la seva fugida d'Egipte va perdre un mantell de color blau que la tapava i aquest va caure sobre un matoll d'un arbust verd. Llavors a l'arbust i varen florir unes flors blaves petitones donant lloc al romaní, segurament per aquest fet se la coneix a alguns indrets amb el nom de Beneït.

A l'edat medieval es pensava que donava felicitat i era considerada l'herba de l'eterna joventut.

El metge àrab Avicena en el s XII elaborava una decocció amb la flor de romaní com a bàlsam per a tots els mals.

A Europa era reconeguda com a símbol de la vida, l'amor, la fecunditat i la mort.

Planta relacionada en cerimònies de casaments i funerals. Com a símbol de l'amor etern, el nuvi portava una branqueta a la solapa i les núvies una corona.

**"El romaní a l'amor diu que sí"**

**"Per l'amor "el romaní a qui no el té el fa venir i a qui el té el fa fugir."**

**"Qui no té romaní ni té amor ni en vol tenir"**

Molt popular els jardins monàstics de tot el continent, se sap que en tractaven molts trastorns nerviosos. Des de la Provença SXIII ens arriba la tradició de macerar romaní en vi o bé en vinagre per desinfectar llagues i ferides.

Aquestes propietats desinfectats s'han fet servir per aromatitzar i desinfectar les cases dels malalts amb els seus vapors i fums.

### **GASTRONOMIA:**



Les fulles tan seques com fresques són molt utilitzades a la cuina mediterrània com a condiment de gran varietat d'aliments, sobretot en les carns i les aus.

"A la carn i a la patata el romaní li encanta" quan falta poc per acabar la cocció de la carn afegir una branqueta. Els grans components antioxidants i desinfectants de la planta faran que digerim millor i no ens perjudicaran tan els greixos.

També podem posar-ne en les amanides i per aromatitzar olis i vinagres.

La seva fragància forta i intensa farà que haguem de dosificar la quantitat sinó ens dominarà el gust de l'àpat.

## **PROPIETATS:**

En podem fer infusions, maceracions amb olis i alcohol ( tintures), inhalacions, hidrolat, oli essencial, en la cuina

Per molts metges naturòpates és considerada el Ginseng mediterrani.

Té uns 30 components antioxidants, amb molts minerals i vitamines sobretot ferro i calci i vitamina B6

Les seves propietats medicinals estan concentrades a les seves fulles i les flors.

**"El romaní té virtuts sense fi"**

-Pel tractament d'alopecia facilita el creixement del cabell, tonificant, reafirmant capil·lar, treu la caspa i les picors.

(fer infusió de romaní amb farigola a parts iguals després del rentat esbandir el cabell amb la seva aigua).

**"Xampú de romaní el cabell fa enfortir"** equilibra la grassa dels cabells i dona força a l'arrel, afavorint el seu creixement.

-Els seus vapors i fums milloren l'aparell respiratori en l'asma, en constipats, gripes i sinusitis.

-Per aromatitzar el bany i desinfecta purificant l'aigua.

-Millora la memòria i afavoreix la concentració despertant la ment, **"Ensumada de romaní cada matí"** fer-ne tres respiracions profundes.

Es van realitzar investigacions en estudiants d'algunes universitats com la Sorbona, en els quals a un grup se'ls hi donava infusions cada dia millorant les qualificacions en èpoques d'exàmens.

Es diu que els pastors en menjaven cada dia unes quantes flors perquè els ajudava a reconèixer amb més facilitat les ovelles del seu ramat

-Beneficiosa per la circulació del cervell, redueix l'incidència dels infarts i preveu la demència pels àcids de gran poder antioxidant.

- Antireumàtic i per dolors musculars. Pel seu contingut del component químic cineol, presenta efectes estimulants i tònic.

(Infusions d'una cullerada de flors seques 2 tasses diàries.)

**"L'esperit de romaní el dolor prest fa fugir".**

-Per l'aparell digestiu en general, després dels àpats ajuda i millora una bona digestió.

-Protegeix a la retina, el seu àcid carnòsic, un dels seus principals actius, afavoreix la producció d'enzims antioxidants que bloquegen l'acció perjudicial dels radicals lliures sobre els teixits dels ulls.  
Potent antioxidant per tot l'organisme.

-Propietats colagoga facilita l'expulsió de bilis retinguda a la vesícula biliar i quasi sempre acompanyada d'acció purgant intestinal, produint un efecte restaurador del fetge.

-Emmenagoga redueix el dolor menstrual i facilita problemes col·laterals com mal de cap, retenció de líquids i irritabilitat.

-Equilibrant el sistema nerviós i els canvis d'ànim.

-Tonificant cutani, amb contusions, úlceres, ferides.

Expliquen molts pescadors de la Costa Brava que sempre portaven una maceració de romaní, pels dolors del cos cansat, pels cops i les patacades. Així corroboren les seves propietats desinfectants i cicatritzants.

**-“Un bon massatge de romaní la pell i la sang ens fa rejuvenir”**

Macerant amb oli o alcohol té una llarga tradició per fer fregues i massatges.

Tonifica i rejuveneix el cutis.

Aigua Reina d'Hongria:

Es una de les primeres colònies europees coneguda on el principal component és el romaní.

La llegenda explica que en el s.XIV la reina Isabel d'Hongria de més de 60 anys i malalta de gota, va rebre la visita d'un ermità que li va donar una recepta per guarir-la i després de fer-la servir al llarg del temps, rentant-s'hi la cara cada matí i fent-s'hi fregues en els llocs de dolor, la va fer bonica i li va calmar els mals artrítics. L'efecte va ser tan meravellós que el rei de Polònia se'n va enamorar.

Remei que remou les forces, aixeca l'esperit es conserva en el temps i és excel·lent per l'estómac i el pit.

-Pel seus efectes se li adjudiquen efectes afrodisíacs perquè renova forces, aixeca l'esperit, dona vigor és un bon estimulant.

Recupera el desig sexual de la dona i per combatre la impotència temporal dels homes per estrès físic i/o psíquic

(Infusió 125ml d'aigua, 2g de rooibos, 1 cullerada sopera de mel de romaní i una mica de canyella.)

Per desinfectar i ambientar:

Un grapat de flors seques dins un saquet és un bon recurs per eliminar les olors fortes en una habitació o com a ambientador ecològic en un vehicle.

Les propietats desinfectants del romaní s'han fet servir també per aromatitzar les cases i les cambres dels malats tot fent-hi fumigacions o fumalls (cremar-hi romaní).

**"Si cremem romaní el verí farem fugir"**

Si tenim llar de foc podem cremar-hi algunes branques per encendre el foc i de passada aromatitzem l'ambient.

**-"Bosseta de romaní a l'armari però no al coixí"**

El contingut de camfora 10-25% del romaní és un excel·lent substitut de les boles que es compren perquè no s'arni la roba, allunya els àcars a de més aromatitza.

No és convenient posar-la sota o a prop del coixí on dormim pel seu efecte estimulants, potser no ens deixaria agafar el son.

Pròpiament no és una planta farratgera, però alguns animals, com les cabres i les ovelles, i sobretot a la primavera, quant està més suculent, en mengen a vegades. Si ho fan és detecta fàcilment, ja que aleshores donen una llet molt més forta de gust.

### **CONTRAINDICACIONS:**

Evitar durant l'embaràs i la lactància.  
Amb persones que pateixen diabetis.  
En aquells que tinguin la pressió molt alta.



## TALLERS DE ROMANÍ

### XAMPU DE ROMANÍ

Xampú per a revitalitzar el cabell i prevenir-ne la caiguda:

Ingredients:

Posar en una olla (que no sigui d'alumini),  
15 cullerades soperes de fulles de romaní  
10 cullerades soperes de cua de cavall  
15 cullerades soperes d'arrel de saponària triturada  
en 4 litres d'aigua.

### **Elaboració:**

Remoure-ho bé fins arrencar el bull. Aleshores cal deixar-ho amb el foc al mínim (i tapat) durant uns 15 minuts. A continuació deixarem reposar el preparat durant 1 hora. Colarem el líquid resultant i hi afegirem 5 gotes d'oli essencial de romaní. Si es vol més escuma es poden substituir les 15 cullerades d'arrel de saponària per 250 ml d'un xampú neutre per litre d'aigua i el més natural possible ( tipus àloe vera ).



**UNGUENT HIDRATANT**

Ingredients:

250 ml oli d'ametlles dolces

Romaní

25 g de cera d'abelles

10 gotes d'oli essencial de romaní

**Elaboració:**

Omplir un pot de vidre fins a unes 3/4 parts, amb brots de romaní i cobrir-lo completament amb l'oli. Cal deixar-ho macerar 21 dies a sol i serena.

Fet això es cola i es posa al bany maria, afegint la cera fins que aquesta és desfaci totalment i el preparat agafa la consistència d'una crema. Aleshores es treu del foc i s'hi posa l'oli essencial.

Posar-ho en pots i un cop fred, ja es pot tapar.

**VINAGRE DELS QUATRE LLADRES**

Ingredients:

Vinagre de poma

Farigola, Sàlvia, Espígol i Romaní

**Elaboració:**

En un pot de vidre es posen les herbes fins omplir 3/4 parts.

Seguidament s'omple amb el vinagre i es deixa macerar 9 dies.

Passat aquest temps ja es pot fer servir.

És molt indicat per les picades d'insectes, tant com preventiu com quan ja t'han picat

**ALCOHOL DE VITAMINES:**

Ingredients:

1/5 litre d'alcohol de 96°

1 cullerada sopera de romaní

1 cullerada sopera d'espígol

1 cullerada sopera d'hipèric

1 cullerada sopera d'arnica

El suc d'una llimona acabat d'esprémer

100 g de pastanaga ratllada

**Elaboració:**

Es posen tots els ingredients en un pot de vidre, es tapa, es sacseja i es deixa macerar durant 3 dies.

Es cola i ja estarà a punt per ser utilitzat.

## **FARCELLETS PER A CUINAR**

Agafarem diferents herbes com: Farigola, Romaní, Orenja i les embolicarem amb la fulla de llorer.

## **ALTRES PREPARATS AMB EL ROMANÍ:**

### **GRANISSAT DE ROMANÍ**

Recepta del restaurant de Can Simó de Tossa de Mar. (Explicada per la Brisa, assistent a la jornada de destil·lació i tallers de romaní (Codella, 3/10/2015).

Ingredients:

1 l d'aigua

200 g de sucre

1 fulla de gelatina, 1 cullerada de mel, el suc d'una llimona, i 5 ó 6 branques de romaní fresc

### **Elaboració:**

Cal deixar en maceració tots els ingredients durant 1 hora. (La fulla de gelatina prèviament hidratada per que NO absorbeixi més aigua de la necessària). Passat aquest temps es cola i es posa a congelar. Un cop congelat, ja podem servir-ho.

### **VI TÒNIC I DIÜRÈTIC:**

Ingredients:

1L de vi blanc

un grapat petit de fulles seques esmicolades

### **Elaboració:**

Deixar reposar 10 dies i filtrar-ho, podem prendre'n dos gotets al dia.

### **DECOCCIO DE ROMANÍ**

Indicada per reumatismes, articulacions, contusions, úlceres, ferides..

Mig litre de vi, una cullerada sopera de fulles seques i esmicolades de romaní

### **Elaboració:**

Deixar reduir una mica. Filtra i aplicar sobre una gasa a les zones afectades. Els mateixos efectes s'obtenen amb el oli de romaní.

### **TINTURA CALMANT DEL DOLOR**

Deixar en maceració durant 40 dies i 40 nits romaní amb alcohol camforat o pur.  
Proporció uns 200 gr. de planta seca o 300gr. de fresca per litre d'alcohol.

### **ALTRE TINTURA CALMANT DEL DOLOR**

Deixar macerar un litre d'alcohol de 70º, unes branques de romaní, unes flors d'arnica i unes flors d'espígol. Deixar-ho reposar en un lloc fosc durant 9 dies. Després es pot utilitzar per fer fregues, alleuja el dolors reumàtics, cops, mala circulació..

### **OLI DE ROMANI:**

Tonificant cutània i capil·lar i reafirmant muscular i analgèsic.

Omplir un pot de vidre amb branques de romaní trossegades. Afegir-hi oli d'ametlles dolces , de sèsam o oli d'oliva i omplir el pot fins a tapar les fulles. Deixar-ho 40 dies i 40 nits en un lloc fosc. Després caldrà filtrar l'oli i si es desitja hi podem afegir oli essencial que potencií el seu efecte.

### **MASCARA FACIAL**

Una culleradeta de cafè amb fulles de romaní moltes

Una cullerada sopera de mel i un rovell d'ou, fer una pasta i aplicar-ho a la cara i el coll durant 20 minuts.

### **PER UN BANY ESTIMULANT**

Dues tasses de les de cafè amb romaní i una de camamilla.  
Afegiu les plantes un cop la banyera sigui plena (millor en un saquet de gassa), així s'aprofita millor els vapors  
Convé que la temperatura no passi de 36°-38° C, massa calenta pertorba la circulació. No accedir dels 20 minuts.

### **PER UN BANY DESODORANT**

Feu una infusió de 200 g. de romaní en dos litres d'aigua bullent i aboqueu-la a la banyera un cop filtrada.

### **PER LA CAIGUDA DE CABELLS GRASSOS I/O AMB CASPA**

Dos o tres manats de fulles de romaní fresques i cobertes amb vinagre de poma, es deixa durant 10 dies, es filtre, utilitzar-ne una tassa en l'aigua de l'última aclarida dels cabells.

### **PER LA CAIGUDA DELS CABELLS SECS**

Barrejar 60 g. de fulles de boix i 60 g de fulles de romaní durant 15 dies en un litre d'alcohol de 60°, remenant-la de tant en tant.  
Friccionar els cabells 2 cops al dia amb aquesta solució.

### **ESTIMULANT, VIGORITZANT**

Romaní fresc, menta, pètals de rosa, 1 cullerada de la pell d'una llimona, aigua de flor de taronger macerat amb alcohol

## **UNGÜENT PER EL DOLOR**

250 ml. d'oli d'oliva

Un tros de fulla d'atzavara ( uns 10 cm. )

Un tros d'arrel de carbassina ( uns 10 cm. )

5 flors d'arnica

3 branquetes de romaní

25 gr. de cera d'abelles

5 gotes d'oli essencial de romaní.

Es posa tot a macerar 21 dies a sol i serena, es cola i es posa al bany maria junt amb la cera d'abelles fins que quedi desfeta, es treu del foc i s'hi posen les 5 gotes d'oli essencial de romaní, es posa en pots i un cop fred ja es poden tapar.  
És un unguent per el dolor.

**DESITGEM HO PROVEU!!!!**