

# ROMERO

*Rosmarinus officinalis*



Arbusto aromático de la familia de las labiadas con pequeñas hojas perennes similares a las del pino. Sus tallos leñosos pueden sobrepasar el metro de altura. Se usa como planta ornamental, tanto de exterior como de interior por su visualidad y agradable fragancia.

## Cultivo y manejo

Se desarrolla muy bien a pleno sol, en suelos con buen drenaje, ligeramente secos y arenosos. Se reproduce por semillas, ramas o esquejes.

## Propiedades

Su aceite esencial y sus hojas maceradas en alcohol estimulan la circulación de sangre al cerebro, por ello se emplean para mejorar la concentración, fortalecer la memoria y aliviar tanto los dolores de cabeza como la migraña. Asimismo se recomienda para elevar la agudeza mental y prevenir la aparición del Alzheimer. Tiene propiedades digestivas, cicatrizantes y antifúngicas. Es un eficiente enjuague bucal. En fricciones se utiliza para tratar dolores reumáticos y lumbalgias.

## Usos culinarios

Por su sabor intenso y penetrante se emplea para condimentar carnes (especialmente de carnero,

aves y conejo), pescados y vegetales, así como para aromatizar quesos, mantequillas, embutidos, aceites, vinagres y almíbares para dulces de frutas.

### • Papas rústicas al romero

4 papas medianas  
1 mazo de romero  
1 cebolla pequeña  
2 dientes ajo  
4 cucharadas de aceite  
Sal y pimienta al gusto

Picar finamente la cebolla y el ajo, colocarlos en un plato hondo o una fuente. Agregar el romero deshojado y el aceite. Salpimentar y reservar. Lavar bien las papas y cortarlas sin pelar en rodajas más bien gruesas. Pasar las papas de vuelta y vuelta por la mezcla anterior y disponerlas en una bandeja para horno. Hornear durante unos 50 minutos virándolas a la media hora para que se doren por ambas caras.

### • Pollo asado al romero

4 cuartos de pollo  
1 cucharada de hojas de romero  
1 cebolla mediana  
1 taza de vino  
1 cucharada de pimentón  
2 cucharadas de aceite  
Sal y pimienta al gusto

Retirar la piel del pollo, salpimentarlo y dorarlo en el aceite. Introducir el pollo en la olla de presión junto al romero, los aros de cebolla, el vino y el pimentón. Cocer a fuego medio y apagar diez minutos después de que la olla comience a expulsar el vapor.



Proyecto agroecológico Finca Marta  
Caimito, Artemisa, Cuba  
e-mail: mgahonam@enet.cu