

Timo comune

Nomenclatura binomiale: *Thymus vulgaris*

Famiglia: *Lamiaceae* (ex *Labiatae*)



Il timo è una pianta aromatica molto profumata che si presenta sottoforma di cespuglio strisciante con foglie piccole, lineari e lanceolate, verde-argentate nella pagina superiore, biancastre e cotonose nella pagina inferiore. I fiori sono anch'essi molto piccoli e sfumano dal bianco al rosa, sono ermafroditi e compaiono da fine primavera fino a fine estate, difatti i rametti fioriti, che sono la droga, cioè la parte della pianta utilizzata poichè ricca di principi attivi, vengono raccolti da maggio a luglio.

Si tratta di una pianta tipica dei territori mediterranei, balcanici e caucasici, che predilige luoghi aridi e soleggiati, ricchi di rocce e ghiaioni, la si trova comunque a partire dalle zone marittime fino ai 2000 metri di altitudine in zone montane (resiste fino a una temperatura di -15°C). Il timo viene comunque coltivato un po' dappertutto, poichè molto usato in cucina come aromatica da abbinare sia a piatti di carne sia a piatti di pesce ma anche a verdure e legumi. Per quanto riguarda la coltivazione, il timo possiede un ciclo colturale di 3-4 anni per cui le piante devono essere sostituite a ogni ciclo in primavera, interrando i semi non troppo profondamente, o meglio ancora per trapianto, preparando già le piantine in vivaio nell'inverno. Le sarchiature al terreno di coltura sono necessarie di quando in quando per il controllo delle infestanti, un esempio di queste è la cuscuta (famiglia *Convolvulaceae*), tra i funghi dannosi troviamo invece la ruggine del timo (*Aecidium thymi*) e la ruggine della menta (*Puccinia menthae*), mentre tra gli insetti nocivi ci sono alcuni lepidotteri minatori.

I principi attivi del timo sono olio essenziale (composto prevalentemente da timolo e carvacrolo), resina e tannini; le sue proprietà vanno dall'antisettico (in particolare antibatterico, antifungino e vermifugo) al balsamico, mucolitico e bechico, ancora al digestivo e antispasmodico fino all'astringente, cicatrizzante e tonico per uso esterno.

In erboristeria il timo viene utilizzato sotto forma di infuso e tintura madre per uso interno, in crema o gel per uso esterno, per quanto riguarda invece l'olio essenziale, se certificato anche come alimentare, può essere utilizzato sia internamente che esternamente (d'obbligo veicolarlo con tisana/miele/crema/oleolita) oppure per inalazione, ma sempre dosandolo a gocce poichè molto concentrato.

Il disturbo principale che combatte il timo è la tosse: essendo un ottimo antibatterico disinfetta il cavo orale e con la sua azione mucolitica e bechica fluidifica il muco e calma gli attacchi tosse, in infuso è buona abitudine abbinarlo con piante come malva, altea o liquirizia che con le mucillagini (sostanze che rigonfiano in presenza di acqua e formano un gel viscoso) leniscono il cavo oro-faringeo. In tintura madre va benissimo l'utilizzo del solo timo in acqua tiepida per favorire un assorbimento immediato, mentre per l'olio essenziale è indicato l'uso di una goccia in un cucchiaino di miele (ideale quello di melata) per un'azione antibatterica e calmante allo stesso tempo, oppure nel diffusore per purificare l'aria e dare un effetto balsamico.

Il timo è anche un ottimo digestivo e antispasmodico, il solo infuso è ideale per la digestione lenta, riducendo anche gli spasmi dell'intestino e attenuando il gonfiore

addominale. L'aggiunta di una goccia di olio essenziale alla tisana è un valido aiuto per combattere la tenia (verme solitario) poiché possiede proprietà vermifughe.

La crema o il gel al timo sono utilissimi se spalmati sul petto per un'azione balsamica, non indicati però per i bambini che possono avere irritazione, per cui sarebbe meglio l'applicazione sui piedini senza calze prima di andare a letto. La crema al timo data sui piedi ha comunque un effetto tonificante e defaticante, se venisse poi aggiunta una goccia di olio essenziale diventerebbe anche un ottimo antimicotico. Il timo avendo azione astringente e cicatrizzante è anche ideale per le piccole piaghe e screpolature della pelle. Sempre ad uso esterno è indicato aggiungere una goccia di olio essenziale di timo ad una crema lenitiva come la calendula per combattere i cattivi odori della zona ascellare e della zona intima (per le donne soprattutto, durante il periodo del ciclo mestruale, della menopausa o in caso di cistite).

Le proprietà del timo erano già conosciute nella preistoria, infatti tra i resti dei fuochi dell'Età della pietra, sono state trovate molte tracce di questa pianta, che l'uomo primitivo bruciava per godere del suo profumo e per tenere lontano gli insetti. L'effetto antisettico e cicatrizzante del timo era già conosciuto dagli antichi Egizi che ne utilizzavano l'olio per imbalsamare le mummie, mentre gli antichi Romani ne conoscevano l'effetto tonificante poiché se lo spalmavano sul corpo prima delle battaglie per infondere forza e coraggio (il nome *thimos* significa infatti "coraggio"). Nel Rinascimento il timo veniva cotto nel vino per combattere le infezioni vescicali e sconfiggere la tenia. Insomma, il timo è una pianta dalle molteplici proprietà, che l'uomo ha imparato a sfruttare sin dall'antichità.

Da "I quaderni della nonna" sezione 8 - le erbe (a cura dell'Accademia della Castagna Bianca di Mondovì) ecco due ricette con questa profumatissima erba aromatica:

PEPERONI AL TIMO

Ingredienti: peperoni 4, timo 1 manciata, olio extra vergine di oliva e sale q.b.

Preparazione: arrostiti i peperoni, spellarli, dividerli a falde e farne degli strati in un piatto dai bordi alti intervallandoli con sale, timo tritato ed olio. Lasciare riposare un po' prima di servire.

RISOTTO AL LIMONE E TIMO

Ingredienti: riso Arborio g 370, cipolla ½, timo 3 rametti, erba cipollina essiccata 2 cucchiaini, limone ½ non trattato, olio extra vergine d'oliva 4 cucchiaini, brodo vegetale l 1, formaggio Grana grattugiato 4 cucchiaini, pepe.

Preparazione: tritate e rosolate la cipolla nell'olio a fuoco basso, unite il riso e fatelo tostare per un minuto, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno. Bagnate con il succo di mezzo limone, mescolate bene e poi aggiungete due mestoli di brodo caldo. Portate a cottura, aggiungendo un paio di mestoli di brodo caldo ogni volta che si asciuga. Profumate con la scorza del limone tagliata a striscioline, le foglioline di timo e l'erba cipollina. Mescolate bene e spegnete il fuoco. Aggiungete, sempre mescolando, il Grana e il pepe, quindi servite.

A cura di Milano Marzia (Erboristeria Monte Regale) per il Comizio Agrario di Mondovì.

