



MINI GUIDA

L'uso del Timo in erboristeria

di Elena Tibiletti

Squisito anche nelle pietanze, dà il meglio di sé per combattere tosse e catarro, ma anche per aiutare la digestione, soprattutto di piatti pesanti

Non tutti sanno che il profumatissimo timo si può utilizzare anche in cucina (vedi box): così facendo, oltre a stuzzicare l'appetito con un aroma delizioso, trasferisce le sue proprietà benefiche a tutto l'organismo mantenendolo in salute, senza bisogno di preparare una tisana. L'impiego erboristico è invece necessario se c'è un problema specifico, in modo da sfruttarne la massima efficacia.

Il suo pregio principale, dovuto all'olio essenziale che contiene timolo, linalolo, borneolo, canfene, geraniolo, cimolo e carvacrolo, è quello di giovare alle vie respiratorie: è infatti emolliente, espettorante e antispastico, nonché balsamico e antibatterico. Scaccia il mal di gola, allevia il raffreddore, calma la tosse e libera dal catarro. In sostanza disinfetta l'apparato respiratorio e ne placa le infiammazioni, e la medesima azione la esercita anche sull'apparato gastrointestinale, aggiungendovi anche le spiccate proprietà digestive che presenta. Inoltre, regolarizza il mestruo ed è utile nella medicazione di ferite e affezioni cutanee. Infine, è anche un potente antidolorante.

Concorrono a tutte queste proprietà benefiche anche una resina, gli acidi fenolici, i tannini e i flavonoidi. Non ha controindicazioni, salvo un'accertata ipersensibilità ai suoi componenti. Come per tutte le piante aromatiche, è comunque bene rispettare le dosi consigliate.

La coltivazione del Timo

Si alleva facilmente in tutta Italia sia in vaso sia in piena terra, in questo caso soprattutto in roccaglia o su muretti a secco. Non teme né il gelo più intenso (fino a $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$), né il caldo torrido, e si trova bene anche lungo le coste così come sui ghiaioni d'alta montagna. Necessita del pieno sole o una leggera mezz'ombra. Sull'arco alpino durante l'inverno se la posizione non è riparata e soleggiata, è bene pacciamare la base con foglie secche.

Si semina in primavera su un terreno sabbioso e povero, preferibilmente calcareo, anche sassoso, sempre molto ben drenato, bagnandolo solo durante la germinazione e all'eventuale trapianto. Dopo l'attecchimento le annaffiature in piena terra non servono più, a meno che la siccità non perduri oltre i due mesi, nel qual caso va bagnato con parsimonia. Anche la concimazione non è indispensabile: eventualmente, gradisce una dose di concime organico in autunno. Mantenete invece il terreno libero dalle erbe infestanti che possono altrimenti nascondere.

Il vaso deve avere un diametro minimo di 20 cm (la crescita è molto lenta, ma tende ad allargarsi in orizzontale). Il substrato adatto è quello per piante grasse, con un ottimo drenaggio sul fondo del vaso. In contenitore va annaffiato da maggio a settembre una volta a settimana senza eccedere.

Si riproduce per seme o per talea, prelevata in agosto (utilizzate i rametti laterali già lignificati), o anche per divisione dei cespi.

Il suo punto debole sono gli eccessi e i ristagni d'acqua: meglio lasciarlo all'asciutto anche in estate piuttosto che correre il rischio di annegarlo.

Timo: dove e come si raccoglie

Tipico dell'ambiente mediterraneo occidentale, nelle garighe e negli ambienti aridi, poveri e sassosi, è talmente diffuso da risultare quasi infestante. Si rinviene dal livello del mare fino ai 2.000 m di quota e si può raccogliere anche in natura, purché da contesti non inquinati. Dato l'andamento prostrato, in genere è poco visibile perché nascosto da piante più rigogliose.

Se ne utilizzano le foglie e i fiori. Le prime, coriacee, contengono poca acqua e si essiccano senza perdere in sapore; i secondi s'impiegano soprattutto freschi, al momento dell'uso, staccando pazientemente i fiorellini dalla spiga.

Per l'essiccazione, tra marzo e maggio, durante la piena fioritura tagliate i rami alla base e legateli in fasci lenti, ponendoli poi in locali ombrosi, asciutti e ventilati su graticci oppure appesi a testa in giù. L'operazione può essere anche effettuata in essiccatoio non superando però la temperatura di 35 °C. Separate poi le foglie dai rami per battitura e conservatele in barattoli di vetro al buio e al fresco per 6-8 mesi.

Il Timo in erboristeria

- Malanni da raffreddamento: infondete 5 g di foglie secche in una tazza d'acqua bollente per 10 minuti, filtrate, addolcite con un cucchiaino di miele di lavanda o rosmarino e bevete ancora bollente.
- Contro la tosse: mettetevi in infusione 10 g di foglie secche per 10 minuti in una tazza d'acqua bollente, filtrate, dolcificate con un cucchiaino di melata d'abete o miele d'eucalipto o di lavanda, bevete ben caldo 3 volte al giorno.
- Contro l'inappetenza: ponete 10 g di foglie secche in infusione per 5 minuti in una tazzina di acqua bollente. Filtrate e bevete senza addolcire prima dei pasti.
- Per favorire la digestione: per 5 minuti lasciate in infusione in una tazza di acqua bollente 2 g di foglie secche. Poi filtrate e bevete senza dolcificare al termine di ogni pasto.
- Per lenire i dolori mestruali: in una tazza d'acqua bollente infondete 10 g di foglie secche per 10 minuti e filtrate. Lasciate intiepidire e dolcificate con un cucchiaino di miele di arancio o limone, lasciate riposare per 5 minuti e bevete ai primi sintomi 3-4 volte al giorno.
- In caso di ferite aperte: infondete 40 g di foglie secche per 15 minuti in un litro d'acqua bollente, filtrate e lasciate freddare. Imbevete del liquido le garze sterili da applicare per 10 minuti 3 volte al giorno sulla parte lesa.
- Contro le impurità cutanee (acne ecc.): infondete 10 g di foglie secche per 10 minuti in una tazza d'acqua bollente, filtrate e bevete la mattina a digiuno per un mese.
- Contro i reumatismi: ponete 100 g di foglie secche in 2 l d'acqua bollente e infondete per 20 minuti. Filtrate, lasciate appena intiepidire e aggiungete all'acqua del bagno calda ma non bollente. Rimanete immersi per 20 minuti.
- Per la salute della bocca: masticate ogni giorno 4-5 foglioline fresche, per disinfettare la bocca (lingua compresa), cancellare l'alitosi, ridurre le afte, mantenere sane le gengive.
- L'olio essenziale, ancora più indicato per i malanni da raffreddamento mediante suffumigi (10 gocce per 2 l d'acqua calda), viene utilizzato in liquoristica per amari e infusi di erbe, e nell'industria cosmetica per profumare saponi, sali e schiume da bagno, dopobarba e dentifrici.

Timo: fra realtà, storia e leggenda

- In cucina il timo si utilizza sia fresco sia secco (usate meno perché è molto più intenso), intero o sminuzzato. Qualche fogliolina fresca insaporisce insalate e formaggi, mentre i fiori freschi vivacizzano le tartine con formaggio cremoso, e le insalate estive di riso o di verdure. Essiccato, si unisce a brodi, minestre, zuppe, tortelli e risotti, alle marinade di pesce e di carne, ai ripieni di cacciagione, alle uova, a pane e pizze, e alle verdure, funghi compresi. È preferibile l'aggiunta a fine cottura, per conservarne l'aroma. Assieme a prezzemolo e alloro, fa parte del bouquet garni francese e di molte miscele di erbe essiccate. Secco e tritato si miscela al sale; fresco e intero profuma i liquori.
- Rametti freschi di timo appesi nelle stanze o piantine poste sui davanzali tengono lontane mosche e zanzare.
- Nel Rinascimento serviva ad allontanare la peste, perché era uno dei componenti (assieme a rosmarino, salvia, lavanda, aglio, ruta e canfora) dell'aceto dei quattro ladroni, una miscela con cui si disinfettavano coloro che depredevano le case degli appestati e gli stessi cadaveri, risultando, grazie a essa, immuni dal contagio.

La scheda botanica del Timo

- Il timo non è uno solo: per comodità, si fa generalmente riferimento a *Thymus vulgaris* che è quello più diffuso e ricco di proprietà, ma il genere comprende un centinaio di specie spontanee solo in Italia, tra cui il serpillino, a cui vanno aggiunte numerosissime varietà con profumi diversi. Le diverse specie differiscono tra loro quasi impercettibilmente per l'aspetto e la forma delle foglie: perfino gli esperti botanici faticano a distinguerle e devono avvalersi del microscopio per identificarle con certezza...
- È un arbusto nano, della famiglia delle Labiate, molto aromatico e riccamente ramificato: gli steli, sottili, ascendenti e lignificati alla base, hanno sezione quadrata. Le foglie, sempreverdi, sono opposte e piccolissime (4-8 mm di lunghezza), a forma lineare-ellittica; sono pelose sulla pagina inferiore e biancastre alla base. I piccolissimi fiori sono riuniti in spighe di colore bianco, rosa o lilla.
- Simile è il serpillino (*T. serpyllum*) che si differenzia per le foglie distese e prive nella pagina inferiore della patina argentea.

