

IL TIMO



IL TIMO



Il Timo, da sempre simbolo della diligenza, dell'operosità e dell'amore duraturo, è un genere di pianta appartenente alla famiglia delle Labiatae.

Secondo alcuni studiosi il termine Thymus deriverebbe dall'egizio "Tham," un'erba aromatica simile, usata per effettuare imbalsamazioni; secondo altri invece

deriverebbe dal greco "Thymon" col significato di forza coraggio che questa pianta risveglierebbe in coloro che ne odorano il profumo balsamico.

Il timo è un arbusto sempreverde particolarmente grazioso e spesso impiegato a scopo decorativo; la sua altezza varia, in relazione alla specie coltivata, da pochi centimetri a più di una trentina; anche il portamento del timo muta e può essere eretto o strisciante.



Quest'ultimo si adatta perfettamente alla realizzazione di splendidi tappeti erbosi fitti, colorati e emananti, soprattutto quando li si calpesta, un inebriante profumo di limone, di cumino o di pino.

Questa pianticella tutto profumo che cresce nei campi e nei boschi presenta dei rami lunghi, sottili e serpeggianti rasoterra.

Ha un fusto sottile, di color bruno verdastro che diventa legnoso dal secondo anno d'impianto.



Le foglie sono piccolissime, ovali, prive di peduncoli molto aromatiche, di colore verde chiaro, verde brillante o dorato, ma anche grigio o argento, e talora sono ricoperte da peluria.

I fiori sono raccolti in piccole spighe, hanno colori che variano dal bianco al cremisi e al rosa-lilla e crescono in cima ai rami. Il frutto, diviso in quattro, è marrone.

Esistono diverse varietà di timo, fra queste, il Timo Serpillo possiede le maggiori qualità medicinali.

COLTIVAZIONE



Questa pianta aromatica è originaria delle regioni mediterranee occidentali ed è diffusa in tutta l'Europa ed in Italia.

Cresce allo stato spontaneo sulle colline aride e soleggiate delle regioni marine ed in particolare tirreniche e può anche essere coltivata negli orti e in vaso.

Il metodo più semplice di moltiplicazione consiste nella divisione dei cespi o nella talea che si può staccare in ogni periodo dell'anno, tranne che in inverno. Tra una pianta e la successiva è consigliabile lasciare almeno una ventina di centimetri; in estate inoltre è bene procedere spesso a una leggera potatura per mantenere i cespi compatti. Se si prevede di fare la semina in cassetta, bisogna poi coprirla con un telo di plastica.

Una volta che i semi hanno germogliato (in genere dopo un paio di settimane), si toglie il telo di plastica e si sposta la cassetta in una posizione più luminosa

Quando le piantine saranno sufficientemente grandi da essere manipolate (5-6 cm) si trapiantano o nel periodo autunnale (se le temperature non sono troppo rigide) o direttamente all'inizio della primavera successiva.

Le foglie vanno raccolte quando la pianta è in fiore e l'aroma è massimo cioè da maggio a luglio. Gli steli tagliati devono essere essiccati all'ombra, in un ambiente secco e ventilato; in questo modo manterranno a lungo intatto il caratteristico stimolante profumo.

UN PO' DI STORIA



Il timo era già noto agli albori dell'umanità.

Tra i resti dei fuochi dell'Età della Pietra, sono state trovate tracce di varie specie di timo, che i nostri antenati bruciavano per goderne il profumo e tenere lontani gli insetti.

Si sa che gli Egizi lo usavano per le imbalsamazioni e che i Greci lo utilizzavano per la cura del corpo e lo bruciavano come incenso nei templi dedicati ai loro dei e consideravano il timo una fonte di coraggio.



Essi apprezzavano anche molto un miele ricavato dai fiori di herpellon, una specie di timo che cresceva sui monti vicino ad Atene e gli invitati ad un loro banchetto, prima del pasto, bevevano spesso del vino aromatizzato con timo, cannella e menta.

Al timo, gli antichi Greci riconoscevano anche proprietà miracolose nelle "malattie di petto", così come affermato da Galeno, medico e filosofo greco che, oltre a consigliarlo in polvere a chi soffriva di disturbi articolari, lo considerava il più potente antisettico conosciuto.

I Romani cominciarono ad introdurre questa erba aromatica in cucina e a profumare con essa vini e formaggi tramandandola ai posteri.

Plinio raccomandava il timo come un antidoto per le morsicature e il mal di testa. A questo proposito scrive: "per il mal di testa un decotto preparato in aceto viene applicato sulle tempie".

Sempre i Romani sfruttavano le sue proprietà antisettiche per conservare le derrate alimentari, e credevano che i fumi del timo avrebbero tenuto lontano gli scorpioni.



Pare anche che si bagnassero in acqua di timo per tonificare il corpo e ne bevessero tisane per rinvigorire l'animo.

I Crociati portavano addosso, sempre, un po' di timo come simbolo di forza e di coraggio.

Le leggende narrano che, grazie al suo profumo, il fiore del timo sia il preferito dalle fate, e la realtà afferma che, per la stessa caratteristica, è molto amato dalle api.



Forse per questo nel Medioevo le dame usavano donare non solo del timo al cavaliere del cuore affinché fosse da esso protetto in battaglia, ma una sciarpa dove era ricamato un'ape che volava intorno ad un ramoscello di timo.

Nel Medioevo si credeva anche che porre sotto i cuscini un ramo di timo facilitasse il sonno e tenesse lontano gli incubi.

Nel Rinascimento il timo cotto nel vino veniva utilizzato per gli asmatici e per curare le infezioni alla vescica, eliminare la tenia e guarire dagli avvelenamenti.

Prima dell'invenzione del frigorifero il timo veniva usato per conservare gli alimenti, vista la notevole concentrazione di olio essenziale ad azione antiputrida.

USO IN CUCINA



Il timo in cucina è un' erba aromatica molto apprezzata e viene adoperata per numerose preparazioni come, minestre, verdure, ripieni, sughi, frittate, carni arrosto, umidi e brasati, funghi, oli e aceti aromatici, ma anche pesce, frutta secca (ad es. fichi e susine).

Aggiunto alle carni conservate o alle salamoie rallenta la formazione di muffe, ed è anche utilizzato per le sue caratteristiche che aiutano a rendere più digeribili parecchi cibi, soprattutto cacciagione e carni che richiedono una lunga cottura.

Il timo viene usato anche per preparare liquori (ad es. il Benedictine), vini e sali aromatici.



CONSERVAZIONE

Il timo può essere acquistato nei supermercati fresco in rametti, in confezioni plastificate (sacchetti o vaschette), oppure essiccato in foglie intere o macinate in contenitori di plastica o vetro

Il timo comprato fresco, può essere conservato in frigorifero per circa una settimana (potete anche congelarlo), e una volta essiccato, va conservato in contenitori di vetro, ben chiusi e al riparo della luce anche per diversi mesi.

PROPRIETA' TERAPEUTICHE



Il timo contiene diversi principi attivi che lo rendono molto utile nella cura dei malesseri alle prime vie respiratorie e contro molti disturbi dell'apparato gastrointestinale e delle vie urinarie.

Esercita, infatti, un'azione antisettica, balsamica ed è molto utile contro tosse, pertosse, bronchite acuta e cronica. Grazie al contenuto di timolo aiuta nei casi di diarrea e meteorismo.

Tisane e sciroppi a base di timo tonificano l'organismo, stimolano l'appetito e la digestione, il funzionamento del fegato, e combattono le malattie da raffreddamento.

Le sue proprietà antisettiche lo rendono utile anche contro le fermentazioni e infezioni intestinali.

Il timo sembra utile anche contro la sclerosi multipla, le depressioni, l'alcoolismo, l'epilessia e pare sia in grado di stimolare la produzione di globuli bianchi.

Per uso esterno è un ottimo disinfettante della pelle e uno stimolante della circolazione periferica ed ha anche efficacia contro l'alito cattivo, per cui sono indicati gli sciacqui.

Nell'uso cosmetico, il timo è indicato per tutte le pelli grasse ed impure. Il suo decotto è utile per distendere il viso, stimolare la circolazione e diminuire le macchie della pelle. Gli estratti e l'olio essenziale vengono comunemente usati nella preparazione di shampoo, lozioni e polveri per il corpo e i capelli.

LO SAPEVATE CHE...?

L'infuso del timo favorisce il lavoro intellettuale e che nelle epoche passate era ritenuto l'antibiotico del povero per le sue proprietà antisettiche.

CONSIGLI UTILI

In caso di eccessiva traspirazione dei piedi con relativi odori spesso insopportabili, è sufficiente utilizzare del timo perfettamente essiccato e finemente polverizzato e unito al talco