

21 Settembre 2020

Timo: un aroma antico per tavole incantate

Già amato dai popoli dell'antichità, questo arbusto dal profumo intenso porta le sue benefiche virtù anche in cucina



Erbe aromatiche

Il **timo** è una pianta dal profumo magico che da sempre ha un posto d'onore in cucina. Ma non è solo il **potere aromatico** a rendere unico questo piccolo arbusto perenne che appartiene alla famiglia delle *Lamiaceae*. Il timo era infatti già utilizzato dagli Egizi, e apprezzato da Greci e Romani che ne amavano in particolare il miele e lo consideravano un'erba di **buon auspicio**. Il suo nome greco *Thýmon*, deriverebbe inoltre dal verbo *thymiào*, vale a dire "ardo come profumo". Non è un caso, dunque, se il timo, come riportano antichi trattati botanici, era bruciato come l'incenso durante rituali e sacrifici. Simbolo di **coraggio** e di **forza**, il timo ha conservato la sua aurea "mistica" anche nel Medioevo, quando si usava metterne un rametto sotto al cuscino per allontanare incubi e spiriti maligni.

Questa piccola pianta officinale è originaria del **bacino del Mediterraneo**, ma anche di alcune zone dell'Asia. Le varietà censite sono oltre cinquanta e in Italia cresce fino a duemila metri di altitudine. La fioritura si può ammirare tra la primavera e l'estate, con la comparsa di piccolissimi **fiori rosati**. Di norma la pianta non supera i cinquanta centimetri di altezza e, per le sue piccole dimensioni, il forte aroma e la forma graziosa, si presta ad essere coltivato **anche in vaso** su balconi o terrazzi. Occorrerà però scegliere un luogo asciutto e luminoso: il timo è perenne e può affrontare anche basse temperature, ma è bene piantarlo in primavera, quando il clima è più mite. Per le sue **virtù aromatiche e benefiche** il timo è molto usato in cucina come insaporitore, ma anche per il trattamento di affezioni alle vie respiratorie e disturbi alla digestione.

Proprietà

Il timo ha proprietà **antisettiche**, ma anche **digestive** e **carminative**. Inoltre, è efficace contro le infezioni alle vie urinarie e le infiammazioni dell'**apparato respiratorio**. Per le sue virtù balsamiche e fluidificanti,

note fin dai tempi antichi, è infatti un rimedio indicato contro bronchiti, tosse e raffreddore. Le numerose proprietà del timo si devono alla presenza nel suo olio essenziale di un particolare fenolo (un composto aromatico): il **timolo** che rappresenta un potente antisettico, antispasmodico e vermifugo, svolgendo inoltre un'azione balsamica e anticatarrale. L'essenza di timo è utile anche per contrastare le emicranie, mentre utilizzato **sulla pelle** - nelle modalità indicate da medico o dall'erborista - si è dimostrato un buon disinfettante che sa inoltre stimolare la circolazione sanguigna, creando un piacevole effetto defatigante. Oltre al timolo, il timo contiene diversi sali minerali, come manganese, ferro, potassio, calcio e magnesio. Considerato un tonico e stimolante dell'apparato digerente, il timo apporta inoltre vitamina C e vitamine del gruppo B.

Utilizzi

Il timo in cucina merita un posto di primo piano, sia per le caratteristiche aromatiche, sia per le virtù benefiche. Il suo profumo **forte e penetrante**, ha sfumature diverse se utilizzato fresco, oppure secco che sa dare il meglio di sé **miscelato con altre spezie**. È il caso della combinazione "Erbe di Provenza" in cui si unisce a finocchio, basilico [1] e lavanda, oppure del mix egiziano "Dukkah" che lo vede insieme a sesamo, coriandolo, semi e frutta secca tostati. Come accade per l'origano [2] e il rosmarino, anche il timo reagisce all'**essiccazione** intensificando il suo aroma. In ogni caso, le sue foglioline si sposano perfettamente con zuppe, prodotti da forno, piatti a base di pesce, carne e verdure. In particolare, impiegato durante la **cottura dei legumi** ne facilita la digestione, evitando la formazione di gas intestinali. Il timo è molto usato anche per **profumare vini e aceto**, o per preparare liquori. Ottimo, inoltre, per realizzare **burro aromatico**, e arricchire formaggi morbidi da spalmare. Per favorire la digestione, o calmare la tosse, può essere utile assumere il timo sotto forma di **tisana** fatta con foglie essiccate. Questa piantina è inoltre una preziosa alleata anche durante le stagioni calde: un vasetto di timo coltivato sul davanzale della finestra, o sul balcone, aiuta infatti ad **allontanare gli insetti** in modo naturale.

Links

[1] <https://www.territori.coop.it/benessere/basilico-un-tocco-regale-nella-cucina-di-tutti-i-giorni>

[2] <https://www.territori.coop.it/benessere/origano-profumato-e-digestivo-cucina>