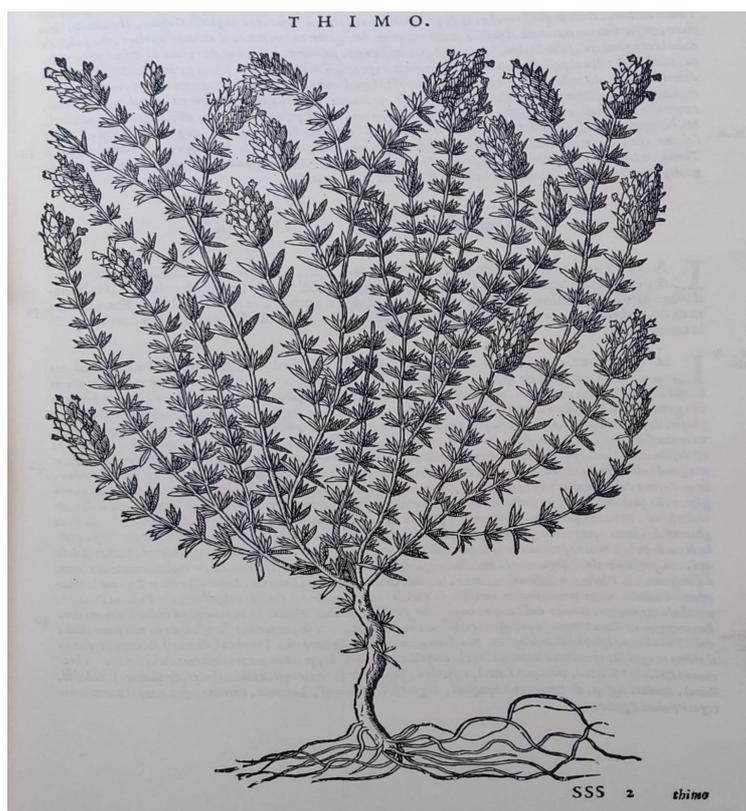


## Il Timo.



*"...Conosco una valle in cui fiorisce il timo selvatico, dove crescono le primule e le timide viole, coperte da un baldacchino di rigoglioso agrifoglio, dolci rose muschiate e caprifogli..."*

da "Sogno di una notte di mezza estate" Oberon atto II scena I"

William Shakespeare

**Descrizione e coltivazione:** arbusto perenne, appartenente alla famiglia delle Labiate (o Lamiacee), originaria dell'Europa meridionale mediterranea, largamente diffusa in tutta Italia. E' tipica dei terreni calcarei, sassosi e aridi. Cresce spontaneo in tutta l'area mediterranea fino a 1500 m. Vegeta bene nei luoghi soleggiati, ma d'estate è preferibile non esporlo in pieno sole. Non tollera inverni umidi e freddi.

Ne esistono numerose varietà, orticole e ornamentali; le più diffuse sono il timo comune e il timo serpillone. Quest'ultimo si differenzia per le minori dimensioni, la conformazione del fusto, la forma delle foglie, il colore dei fiori e per la profumazione diversa a seconda dell'ambiente in cui viene coltivato.

E' conosciuto con diversi nomi comuni a seconda della regione, quali ad esempio: tummu, tumetti (Liguria), timi (Piemonte), erba salterella, timm (Lombardia), peerel (Veneto), temu, Tem (Emilia Romagna), peparello (Marche), amorino (Umbria), tuma (Abruzzo), tumu (Puglia), peperna (Campania), serapodda (Basilicata), timu, tumineddu (Sicilia), tumbu, arrigamu (Sardegna).

Viene coltivato in Francia, Spagna, Grecia, Portogallo e Stati Uniti.

Ha foglie opposte, punteggiate, con il margine arrotondato verso il basso, di colore grigio verde, più chiaro nella pagina inferiore per la presenza di peli protettivi abbondanti. E' alto 20-60 cm, con portamento cespuglioso e fusti ramificati che tendono a lignificare dopo 4-5

anni di vita. I fiori, solitamente a forma tubulare, possono variare da bianco a giallo, da rosa a violetto, secondo la specie. Fiorisce da giugno a settembre.

E' una pianta mellifera. Si riproduce facilmente dividendo i cespi in marzo-aprile, o per talee prelevate all'inizio dell'estate.

**Storia e credenze popolari** : gli antichi Egizi conoscevano le proprietà del timo e lo utilizzavano per imbalsamare i loro defunti; i Greci lo usavano come incenso aromatico, da qui deriva la parola greca "thimòn", bruciare; i Romani lo associavano a forza e coraggio, infatti i soldati prendevano un bagno al timo prima di entrare in guerra.

Le donne del Medioevo ricamavano il timo sugli emblemi dei loro cavalieri e donavano loro un mazzetto quando andavano in guerra.

## IMPIEGHI

**Salute e cosmesi**: i rami con le foglie in infusione calmano la tosse, le irritazioni dell'apparato respiratorio e il raffreddore. Questo infuso favorisce anche la digestione, ha anche proprietà toniche e antisettiche.

Fa parte dell'aceto dei 4 ladroni e del bouquet garni', termine dal francese, per indicare le erbe legate a mazzetto da mettere nelle preparazioni a lunga cottura.

Molto gustoso e con proprietà antisettiche è il miele di timo.

La diffusione dell'impiego alimentare del timo è dovuta non solo alle caratteristiche aromatiche, ma anche a quelle antisettiche che contribuiscono a prolungare la conservazione dei cibi.

Nella cosmetica popolare si usa per la sua azione defatigante sul viso (una manciata di timo in un catino di acqua bollente tenendo ben chiusi gli occhi per non creare irritazioni), Così' come se ne può aggiungere un pugno all'acqua calda per un bagno rilassante.

Un tempo si bruciavano i rametti per tenere lontani gli insetti fastidiosi ed è stato dimostrato che l'olio essenziale è letale per le zanzare. Viene impiegato anche come componente nell'aroma di molti prodotti alimentari, comprese bevande alcoliche ed analcoliche.

**Una pianta di timo è presente nell'Orto di via Paganini.**

Ecco 2 ricette.

### **Acquacotta al timo, sedano e peperoncino**



**Ingredienti**: fette di pane raffermo, un ciuffetto di timo, erbe miste finocchio selvatico, menta, salvia

e altre a gusto), un gambo di sedano, una cipolla, due fette di pancetta, olio extravergine di oliva, sale,

A piacere: uova.

**Preparazione:** mettere in padella l'olio, la pancetta tagliata a dadini, la cipolla affettata, il sedano a pezzetti e il ciuffetto di timo. Rosolare a fuoco medio e aggiungere le erbe tagliuzzata e un po' d'acqua calda. Far sobbollire per 20/30 m. Regolare di sale.

Se si vogliono le uova, aggiungerle qualche minuto prima del completamento della cottura. Adagiare le fette di pane in una ciotola capiente e ricoprirle con l'acquacotta e il peperoncino tagliato a pezzetti.

Alla fine si puo' aggiungere del pecorino della Maremma o romano, il solo che non fara' rivoltare i butteri nella tomba.

Servire caldo

### Melanzane al timo



**Ingredienti:** 3 melanzane, 2 uova, mezzo limone, un ciuffo di prezzemolo, una manciata di foglie di timo, 1 bicchiere di brodo di carne 20 gr di burro, 1 cucchiaio di farina, sale.

Preparazione: tagliare a cubetti le melanzane, salarle e metterle a sgocciolare in uno scolapasta, pressandole per 40/50 m, asciugarle e infarinarle. Friggerle in olio evo. Metterle su carta assorbente e tenerle in caldo.

Far cuocere la farina nel burro, unire il brodo, dopo qualche minuto unire i tuorli sbattuti con un po' di limone. Alla fine fare versare un trito di tre parti di timo e una parte di prezzemolo.