

ERBE E PIANTE MEDITERRANEE - COME CONOSCKERLE E USARLE

di Maria Maurici



Il Timo è un piccolo arbusto che predilige i terreni calcarei, le colline sassose e aride, denudate dal vento e dalla pioggia. Il nome di questa pianta, comune in tutto l'ambiente mediterraneo, deriva dal greco e significa "profumare".

In Sicilia, il timo è conosciuto con il nome "satareddu". Il timo ha generalmente una conformazione rotondeggiante ed un'altezza di circa 45 cm. I fiori, di colore bianco rosato o lilla, sono raggruppati in spighe, la fioritura avviene dalla primavera al primo autunno.

È una pianta mellifera e molti ritengono che il miele raccolto dalle api su questa pianta sia il migliore che si conosca.

Il timo deve le sue proprietà medicinali agli oli volatili contenuti nelle sue foglie. Fra questi i più importanti sono il timolo e il carvocrolo. Questi oli contribuiscono al particolare aroma della pianta e ad essi è dovuta la forte azione antisettica. Appunto per l'azione antisettica, il timo è una pianta utilissima per conservare a lungo le carni ed in genere per la conservazione dei cibi. Oltre alla proprietà antisettica, il timo svolge pure un'azione antidolorifica ed è efficace quando si è punti da insetti molesti. Inoltre, un infuso di timo, dolcificato con il miele, facilita i processi digestivi.

Come una pianta aromatica il timo si impiega in cucina per aromatizzare carni, verdure, pizze, liquori. È particolarmente indicato per piatti a base di pesce e di selvaggina.

In campo estetico, l'olio di timo viene utilizzato sulle pelli grasse per la capacità di penetrare in profondità dove svolge un'interessante azione antisettica utile nei casi di foruncolosi. Il timo va raccolto quando è in fiore e bisogna farne dei piccoli mazzetti da fare essiccare in un luogo ventilato, ombroso e asciutto. Dopo l'essiccamento, si sfregano i rametti e si fanno cadere le foglie e i fiorellini su un ampio foglio di carta e da qui trasferiti e conservati in un apposito contenitore.