

## **TIMO (Thymus)**

Nome popolari: erba povera, serpolino



È una piccola pianta perenne alta ca. 20-30 cm, appartenente alla famiglia delle Labiatae. Il genere *Thymus* comprende un centinaio di specie ; le varietà più usate sono il *Thymo serpyllum* e il *Thymo vulgaris*.

Il fusto è legnoso, tortuoso e abbondantemente ramificato, nella parte inferiore è rivestito di corteccia color cenere, mentre i rami sono ricoperti da peli e si presentano biancastri. Ha foglie piccole color grigio-verde e fiori piccoli e tubolari, di color bianco-rosa che compaiono dall'inizio della primavera a metà dell'estate. È comunemente coltivato negli orti ma cresce anche spontaneamente in tutta l'area mediterranea, prediligendo climi caldi-temperati e terreni ghiaiosi.

Le sue caratteristiche aromatiche e antisettiche ne fanno un ottimo condimento alimentare, in grado di prolungare la conservazione dei cibi. Grazie alle sue proprietà medicinali, è uno dei migliori **antisettici naturali** utile per disinfettare apparato respiratorio e intestino, combattere fermentazioni e infezioni intestinali e per la sua proprietà balsamica e fluidificante catarrale.

Le parti della pianta utilizzate sono le sommità fiorite e le foglie sia fresche sia essiccate.

### **Principi attivi e proprietà farmacologiche**

Oli essenziali (timolo, carvacrolo), tannini, resine, saponine e flavonoidi sono i principali costituenti che conferiscono alla pianta proprietà antisettiche, antispasmodiche, depurative, diuretiche, balsamiche, digestive, espettoranti, vermifughe e stimolanti.

## SALUTE

### **Asma, catarro bronchiale, influenza, pertosse, tosse, raffreddore, convulsioni:**

- tre tazze di infuso di sommità fiorite e foglie (1,5 g per 100ml di acqua bollente; lasciare riposare 20 minuti, filtrare) al giorno.
- oppure 30 gocce di tintura diluite in latte caldo, 2-3 volte al giorno.
- oppure 4-5 gocce di olio essenziale mescolate a una puntina di miele, 3-4 volte al giorno.

### **Forte raffreddore, naso chiuso o difficoltà respiratorie:**

- 8 gocce di olio essenziale di timo in mezzo bicchiere di olio d'oliva, mescolare accuratamente e massaggiare il petto.
- 2 – 3 gocce di olio essenziale nell'acqua bollente per fare suffumigi.

### **Cattiva digestione, fermentazioni, flatulenze, infezioni gastrointestinali, esaurimento nervoso, anoressia, vermi:**

- una tazza d'infuso al giorno, bevuta a digiuno, poi altre piccole tazze durante il giorno, dopo i pasti principali.
- 30-40 gocce di tintura in poca acqua se si tratta di disturbi temporanei e saltuari oppure 2 cucchiaini di polvere (preparata secondo ricetta).

1 bicchierino di vino ( preparato secondo ricetta) 3 volte al giorno prima dei pasti.

### **Contrazioni muscolari, distorsioni, artrite, reumatismi:**

- mescolare 8 gocce di olio essenziale a ½ bicchiere di olio di mandorle e massaggiare le zone interessate.

### **Ferite, infezioni della pelle, piaghe, ulcere:**

- per un'efficace azione cicatrizzante fare lavaggi delle zone interessate con una tazza d'infuso tiepido.

### **Alito cattivo, purificare bocca e gola:**

- fare lavaggi, sciacqui e gargarismi con infuso tiepido

### **Bagno disinfettante, stimolante per circolazione lenta, esaurimento nervoso:**

- Il mattino, da 2 a 3 di questi bagni alla settimana: preparare un decotto con 100g di foglie secche in 1 Lt di acqua, bollire per 15 minuti, filtrare spremendo bene le foglie e versare nell'acqua del bagno.

## USO

**Polvere:** pestare la quantità desiderata di fiori e foglie ben secchi fino ad ottenere una polvere finissima

## BELLEZZA

### *Dentifricio antisettico e disinfettante:*

- *Amalgamare 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio, 1 di carbone di legna in polvere con 2-3 gocce di olio essenziale di timo. Aggiungere poca acqua per volta fino a formare un impasto cremoso e usare.*

### *Lozione per capelli con forfora:*

- *Preparare un infuso con una manciata di foglie essiccate di timo e una di rosmarino. Filtrare e utilizzarlo per l'ultimo risciacquo dei capelli. Va lasciato asciugare.*

### *Tonico astringente per pelle grassa:*

- *Bollire per 10 minuti in 1 Lt di acqua 50g di foglie essiccate di timo. Filtrare e lasciar raffreddare. Usare con costanza mattino e sera.*

## ALTRI USI

### *Detergente al timo per la casa*

- *Sciogliere 2 cucchiaini di sapone di Marsiglia in scaglie, a bagnomaria, in poca acqua. Nel frattempo bollire 400g di sommità fiorite di timo in ½ litro di acqua per 30 minuti. Unire sapone e decotto e mescolare energicamente. È un detergente completamente naturale, con proprietà **antibatteriche e disinfettanti**.*

## RICETTARIO

### **Torta di pancetta e timo**

500g di farina  
1 bustina di lievito  
150g di caciotta toscana o altro formaggio a pasta dura  
2 uova  
100g di pancetta a dadini  
80 g di grana grattugiato  
1 ciuffo di timo  
olio d'oliva  
sale, pepe  
zucchero

Mettere la farina in una capiente ciotola; unire il lievito, un pizzico di sale e uno di zucchero, una macinata di pepe, un cucchiaino di olio e 40 g di grana.

Mescolare e incorporare poco per volta 1dl di acqua tiepida. Aggiungere le uova, il grana rimasto e lavorare la pasta finchè diventa soda ed elastica. Incorporare la caciotta tagliata a cubetti, la pancetta e una manciata di foglie di timo.

Formare una palla, inciderla a croce e metterla in uno stampo rotondo a bordi alti. Coprire e lasciare lievitare per 1 ora.

Cuocere in forno a 220 °C per 50 minuti.

Servire tiepida a fette spesse.

### **Quaglie al timo**

6 quaglie  
6 fette sottili di pancetta affumicata  
50g di burro  
1 mazzetto di timo fresco  
½ bicchiere di vermouth  
6 piccole salsicce

Lavorare il burro con poco sale e timo. Riempire le quaglie pulite con questo composto e avvolgerci intorno le fette di pancetta. Legarle, disporle in una pirofila, ungerle con un filo di olio d'oliva e cospargerle di timo. Cuocere in forno a 230 °C per 15 minuti. Alla fine aggiungere il vermouth al sugo di cottura.

### *Tacchino al timo e capperi*

*4 petti di tacchino*

*100g di capperi*

*1 limone*

*farina q.b*

*brodo vegetale q.b*

*olio d'oliva*

*sale, pepe*

*timo*

*Dissalare i capperi e tritarli grossolanamente. Salare i petti di tacchino, cospargerli di timo e infarinarli. In una casseruola su fuoco medio scaldare 3 cucchiaini di olio e rosolarvi i petti di tacchino senza far prendere colore, ricoprire con il brodo e lasciar cuocere a fiamma bassa per 30 minuti.*

*Spremere e filtrare il succo di mezzo limone. Non appena il tacchino sarà cotto, sgocciolare dal fondo di cottura, distribuire sui piatti e tenere in caldo.*

*Alzare la fiamma, aggiungere i capperi e far bollire il fondo fino a quando è ridotto a poche cucchiainate. Allungare con il succo di limone e amalgamare bene.*

*Versare la salsa sui petti di tacchino e servire caldi.*