



Thymus Serpyllum

- 1 V S. Eligio _____
- 2 S S. Bianca _____
- 3 D S. FRANZESC SAVERI _____
- 4 L S. Barbara _____
- 5 M S. Dalmazi _____
- 6 M S. Nicolò di Bari _____
- 7 J S. Ambròs ☺ _____
- 8 V MADONA IMACOLADA _____
- 9 S S. Valeria _____
- 10 D MADONA DI LORETO _____
- 11 L S. Damàs _____
- 12 M S. Malia _____
- 13 M S. Luzia _____
- 14 J S. Pompeo _____
- 15 V S. Valeriàn ☺ _____
- 16 S S. Albina _____
- 17 D S. LÀZAR _____
- 18 L S. Grazian _____
- 19 M S. Dario _____
- 20 M S. Macàri _____
- 21 J S. Pieri Canis _____
- 22 V S. Remo ☺ _____
- 23 S S. Vitoria _____
- 24 D S. IRMA _____
- 25 L NADAL di N. SIGNOR _____
- 26 M S. SCJEFIN _____
- 27 M S. Zuan apostul _____
- 28 J SS. Inocenz ☺ _____
- 29 V S. Davide re _____
- 30 S S. Genio _____
- 31 D S. SILVESTRI _____



Centro conservazione e valorizzazione
tradizioni popolari BORG SAN ROCCO



la Banca di casa tua

CASSA RURALE ED ARTIGIANA DI LUCINICO FARRA E CAPRIVA

TIMO

Pianta erbacea perenne

NOME LATINO: *Thymus vulgaris*.

FAMIGLIA: Labiate.

HABITAT: predilige le zone asciutte con clima temperato caldo.

CARATTERISTICHE GENERALI: è un genere che comprende molte specie diverse: alcuni ne catalogano fino a 300.

È originario dell'area mediterranea, ed è diffuso dall'Europa centrale all'Africa settentrionale. La più famosa delle varietà è il *Thymus serpyllum*, strisciante, rarissimo in Italia, dove invece è frequente il simile *Thymus pulegioides*, chiamato Serpillo.

ALTEZZA: 30-35 cm.

FIORI: rosa chiaro o violaceo. Raramente bianchi.

FOGLIE: piccole, intere.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE: ha proprietà antisettiche, stimolanti, toniche, antispasmodiche, carminative e diuretiche. Si utilizza nella cura della tosse anche convulsa. È molto usato fresco o secco in cucina, ed è molto apprezzato dall'industria profumiera.

PARTE UTILIZZATA: sommità fiorite e foglie.

USO INTERNO: infuso, decotto.

USO ESTERNO: cataplasmi su piaghe, ascessi, scottature. Olio essenziale per frizioni.

NOMI POPOLARI: Timo, Serpillo; (fr.) Thym; (ingl.) Garden Thym; (ted.) Thymian.

SEGNATURA PLANETARIA: Venere.

Parlare del timo sembra inutile in quanto questa pianta è stata da sempre ricordata. Il timo veniva usato sin dagli antichi egizi per la conservazione delle salme nella loro mummificazione in quanto il timolo risulta un antiossidante e un disinfettante senza pari.

Pianticelle di timo fiorite sembrano rappresentate, come per l'issopo, in diverse pitture murali nelle tombe etrusche. Virgilio ne tesse poetici elogi, Plinio ne illustra la scheda botanica, Dioscoride, Ippocrate, Galeno e infine il nostro Mattioli, tanto per una buona aggiunta, lo considerano rimedio senza pari e con essi non c'è medico dall'antichità a oggi che non elogi le sue virtù e non lo metta nella sua attrezzatura farmacologica.

Forse un periodo di dimenticanza per il timo c'è stato, lo abbiamo avuto nel periodo medioevale, ma dopo poco tempo si tornò a confermare le virtù di questa pianta. Sarà proprio per la grande peste del XIV secolo che si riscoprirà nel timo un principio antisettico che verrà poi usato anche nei secoli seguenti dagli stessi medici per combattere i «miasmi» del male.

In quanto all'origine del suo nome si fanno diverse illazioni: la prima dal greco «timos», che vuol dire «anima», cioè rianimatore dello spirito; altri, sempre dal greco, e precisamente dal verbo «thio», che vuol dire «fare dei sacrifici», in quanto il timo era un'erba sacrificale usata per purificare l'ara; ed infine, sempre dal greco, dall'aggettivo «timos», che si attribuisce alle cose di valore, quindi «cosa che vale», da cui «timo» erba di inestimabili virtù.

«È il timo conosciuto da ciascuno, una pianta sarmentosa, circondata da molte minute, sottili fronde», così recita il Mattioli.

Si tratta difatti di una sufruttice, cioè di una pianta che ha il fusto legnoso solo alla base, molto cespugliosa, alta dai 10 ai 30 centimetri.

Le foglie piccole, lanceolate, di colore verde cinerino, leggermente pelose, d'una peluria minima, leggerissima. I fiori sono raccolti in masse rotondeggianti, più o meno ovoidali, di colore roseo, di toni talvolta molto leggeri.

Fiorisce dall'aprile per quasi tutta l'estate e di più, se la stagione è risultata piuttosto umida. Si riproduce per divisione degli steli che prendono a vegetare dalla prima gemma, piantati semplicemente nel terreno sciolto e ricco d'humus. Si riproduce anche per seminazione che però è opportuno effettuare verso la fine dell'autunno, mentre l'altro processo è utile metterlo in opera all'inizio della primavera. Nasce in terreni magri e sassosi. Il suo habitat è praticamente tutta l'area mediterranea; predilige la parte collinare costiera. Viene però intensamente coltivato negli orti per uso di cucina e per uso industriale in ogni luogo adatto alla sua coltura.

Si differenzia dalle altre varietà per il suo odore forte, aromatico, pungente e per il suo sapore molto vicino a quello della canfora. Tra le altre virtù, il timo era considerato pianta di particolare importanza per l'apicoltura. Virgilio, nelle *Georgiche*, scrive: «Dumque timo pascuntur apes, dum rore cicadae» (mentre col timo si nutrono le api, così le cicale con il rosmarino).

Riprendo dal Mattioli anche le sue virtù medicinali: «Bevuto con sale e aceto purga la flemma per di sotto», quindi, a quanto pare, risultava lassativo.

«Giova la sua decozione con le mele agli stretti di petto, agli asmatici, caccia i vermini fuori dal corpo, i mestruai, le secondine [le placente del parto], provoca l'orina».

Inoltre, risulta anticatarrale e antiflogistico oltre che revulsivo se applicato con impiastri di polenta. Questo quanto assicurano gli antichi.

Il timo viene raccolto al momento della fioritura, seccato all'ombra si riduce di peso e di volume a un terzo, così trattato contiene l'1,7% di olio essenziale che gli conferisce il caratteristico odore aromatico e il sapore amaro piccante. L'olio di timo contiene timolo per il 50%, poi un insieme di terpeni (carvacrolo, borneolo, linalolo, pinene e paracimolo), oltre a un glucoside (0,18%), a una saponina acida (0,20%), e un 10% di sostanze tanniche e tracce di un albuminoide molto velenoso che tutt'oggi non sembra sia stato precisato nella sua formula.

Il timolo risulta un potente battericida e parassiticida.

Per uso interno, essendo solubile in acqua, ma di difficile assorbimento intestinale, risulta un ottimo vermifugo, ma attenzione alle dosi, superando i 5 grammi anche in un uomo robusto, si può provocare un grave avvelenamento caratterizzato da diarrea, accompagnato da forti dolori gastro-intestinali. L'avvelenamento da timolo si riconosce dalle urine che diventano verdi-nerastre accompagnate spesso da ematuria.