

## Carta d'identità

**Thymus capitatus (L.) Hofm. et Lk.**

**Famiglia:** Lamiaceae

**Sinonimi:** *Coridothymus capitatus* (L.) Rchb.f., *Satureja capitata* L.,

**Nomi comuni in Italiano:** Si usa comunemente definire la pianta come timo arbustivo per l'evidente diversità di forma e portamento dalle più comuni specie di timo, spesso venduti anche in molte e innovative varietà. Si usa anche il termine di timo capocchiuto.

## Il timo arbustivo

Specie a portamento arbustivo, sempreverde, non meno aromatica delle altre specie, ma pare in progressiva diminuzione quanto a presenza negli habitat tradizionali.

Strisciante ma alta anche oltre i trenta centimetri, è tipica delle aree costiere mediterranee. Preferisce terreni soleggiati, calcarei, ma anche sabbiosi ed esposti alla salsedine, ed è presente in Italia nelle regioni meridionali e nelle Isole. Molto diffuso nel Ragusano, dove vegeta spontaneo in molte zone. I monti Iblei ne sono l'habitat ideale.

Ha fusti quadrangolari, biancastri e in parte glabri, molto ramificati, con rami pelosi. Ha piccole foglie, opposte, lanceolate, di colore grigio-verde e fiori tardo primaverili, raccolti in verticilli, di colore rosato o lilla. È sempre più frequente la sua coltivazione nei vivai meridionali.

## L'uso del timo arbustivo

La specie è nota per il suo uso alimentare come pianta aromatica, ma viene utilizzata anche in cosmetica, in profumeria e in fitoterapia, ricavandosi

dalla pianta un olio essenziale, conosciuto anche come "olio di origano spagnolo", che è usato come antisettico. Le si attribuiscono anche proprietà diuretiche, quella di combattere i vermi e di favorire le mestruazioni.

Viene usata come disinfettante, contro gli spasmi e le contusioni e soprattutto, come in genere altre specie di timo, per combattere la tosse, il catarro e le affezioni respiratorie in genere.

La tintura viene utilizzata anche per rafforzare gli arti, mentre i bagni a base di timo per rilassare e per combattere l'insonnia. Qualcuno usa le tisane di timo per combattere l'alcolismo.

Il timo in genere è conosciuto fin dai tempi antichi e alle varie specie, senza fare gradi distinzioni, sono anche legate diverse tradizioni e storie popolari.

## In cucina

In cucina si utilizza come le altre specie di timo, per aromatizzare molte



# *Thymus capitatus*

preparazioni e piatti più o meno tradizionali di carne o di pesce.

Viene utilizzato per aromatizzare anche olive condite e altri alimenti conservati, come sardine o altri pesci, e focacce, sostituendo a volte l'origano.

In area mediterranea si utilizza con gli stessi scopi anche in altre paesi, aggiungendo talvolta l'uso come afrodisiaco (in Tunisia) o ampliando la già vasta gamma di possibili utilizzi.

A volte, ad esempio, viene utilizzato per aromatizzare direttamente le braci nelle grigliate o se ne estrae una sorta di "miele".

Non è raro l'uso aromatico delle parti aeree fatte seccare (Turchia e altri luoghi) mentre con l'olio essenziale si aromatizzano prodotti d forno e altri alimenti.

