Thymus species

Thymus species

Famiglia: Lamiaceae

Etimologia: Il termine *thymus* si suole far derivare dall'egiziano *tham,* che era il nome di un unguento profumato utilizzato dagli imbalsamatori, o dal greco, da termini diversi, che starebbero a indicare o forza, coraggio (per via della credenza nella sua capacità di infonderla agli esseri umani), o l'intenso profumo (da '*thýmon*', e questo da '*thýo*', io profumo), o con significato di fare sacrifici (dato che veniva bruciato agli dei).

Nomi comuni in Italiano: Nel linguaggio comune e in letteratura è ampiamente usato il termine comune di timo, con le eventuali specificazioni che la specie o la varietà richiede. Per diverse di loro, come più avanti specificato, si usano in molte regioni e anche in letteratura termini come pepolino o peporino. I termini dialettali non mancano (*tim*, *tum*, *peperino*, *satareddi*, ecc.) e arricchiscono anche i vocabolari correnti.

Somiglianze, sinonimi e varietà: v. sotto.

Il timo

In Italia crescono diverse specie di timo, pianta ben conosciuta per le sue proprietà aromatiche e medicamentose. Le varietà e gli ibridi coltivati sono peraltro numerosi e le piante sono facilmente reperibile nei vivai e anche nei mercati e nei centri commerciali. Le specie spontanee presentano anche diverse sottospecie, nell'insieme non sempre di facile distinzione all'occhio dei non esperti o talmente simili da costituire anche per i botanici una sorta di aggregato (*Thymus species)*.

Diamo quindi in questo spazio le informazioni di ordine generale e in qualche modo comuni alle diverse specie, dato che impieghi terapeutici e culinari in genere si assomigliano, rinviando ulteriori dettagli più avanti, parlando delle singole specie.

Con l'eccezione del *Thynus serpillum* si tratta di specie tipiche dell'area mediterranea, che si possono incontrare in habitat diversi, ma con la comune caratteristica di essere esposti in pieno sole.

Thymus species

L'uso del timo

Il timo è noto per il suo frequente utilizzo come aromatica in cucina e per essere usato da sempre anche come importante pianta medicinale per le sue funzioni digestive, carminative, regolatrici della motilità gastrointestinale e, soprattutto, per combattere le secrezioni bronchiali e per il benessere di naso e gola. A scopo terapeutico si utilizzano le foglie, l'olio, le sommità fiorite. Il timolo ne è il principale principio attivo.

L'utilizzo domestico come rimedio efficace per le affezioni alle vie aeree è stato avvalorato fin dall'antichità dai medici più conosciuti. Il timo ha anche notevoli proprietà antisettiche e diuretiche, anche se in casa si usa soprattutto per suffumigi che danno sollievo alle vie aeree.

Il timo è legato da sempre a impieghi e credenze popolari. L'aroma intenso ha indotto nell'antichità a credere che la pianta fosse capace di infondere coraggio. Si utilizzava quindi per abluzioni del corpo, per renderlo più vigoroso, o per tisane e bevande, da ingerire per rafforzare l'animo. È ottima pianta mellifera e l'attrazione esercitata sulle api ha alimentato la sua identificazione come pianta delle fate. Molteplici sono gli utilizzi magici cui si soleva dare buon credito.

L'utilizzo del timo da parte dell'industria è frequente, quella cosmetica e farmaceutica in particolare, ma anche da parte di quella alimentare e liquoristica. La cosmetica casalinga lo utilizza per bagni e maschere, soprattutto per il suo considerevole potere detergente sulla pelle. Mescolato con l'argilla, veniva adoperato in passato come una sorta di dentifricio.

Sembra che gli Egizi usassero il timo nelle imbalsamazioni. Sicuramente per la sua azione antisettica il timo veniva usata anche per la conservazione degli alimenti e contro il diffondersi di epidemie. Con le foglie essiccate si confezionano ancora sacchetti per profumare armadi e cassetti in cui riporre la biancheria, talvolta profumata con il timo già all'asciugatura, e talvolta anche tè aromatici.

Il timo in cucina

L'utilizzo in cucina del timo risale almeno agli Etruschi e ai Romani, che profumavano con questa pianta vini e formaggi, e prosegue nei documenti del Medioevo, soprattutto con il compito di stimolare l'appetito e favorire la digestione in caso di libagioni abbondanti.

Thymus species

Le foglie di timo – più aromatiche nel periodo della fioritura - accompagnano frequentemente selvaggina, carni rosse, pollame e pesce e sono usate anche come aroma importante nelle zuppe e nei ripieni. Possono entrare in intingoli vari e soprattutto nelle marinate. Innumerevoli comunque gli utilizzi.

Il timo è molto conosciuto e ampiamente usato come aromatica e, non solo in Italia e nell'area mediterranea – nella Francia del Sud è essenziale nella cucina locale – ma a livello internazionale, quindi informazioni e ricette a base di timo o con il timo come protagonista si possono trovare facilmente ovunque.

Thymus vulgaris L.

Si può rinvenire spontaneo nelle regioni centro-settentrionali, fino ai 1500 m s.l.m., più frequente nei prati aridi, anche se è più facile acquistarne diverse varietà al mercato. Cresce bene in casa e perciò di questa deliziosa aromatica se ne può disporre tutto l'anno sul davanzale o in balcone.

La pianta, perenne e suffruticosa, raramente alta fino al mezzo metro e dal portamento eretto, ha foglie molto piccole, variabilmente ovali e opposte come le altre aromatiche della famiglia, di colore grigio-verde - le diverse varietà coltivate presentano comunque profonde differenze nelle foglie e nell'aroma - più chiaro nella pagina inferiore dove si rileva una sorta di peluria. I piccoli fiori estivi tubolari, con labbra inferiori cigliate, variano dal bianco a un delicato violetto, e sono raggruppati in spicastri all'ascella fogliare.

Thymus serpillum L.

Il *Thymus serpillum* L., chiamato comunemente serpillo o pepolino, presenta alcune varietà autoctone nelle regioni settentrionali, generalmente chiamate nell'insieme *Thymus serpillum*, ma è pianta presente soprattutto nella fascia centrale europea. Predilige prati e luoghi aridi, fino alla montagna. Ha un profumo meno intenso del *T. vulgaris*, ma è comunque ottimo per profumare diverse pietanze.

Presenta foglie ellittiche e soprattutto, come il nome della specie suggerisce, fusto prostrato e lungamente strisciante, che radica facilmente, alto dal terreno al massimo qualche decina di centimetri e legnoso alla base. Le foglie hanno forma leggermente diversa a seconda delle varietà, più grandi verso l'alto, e comunque a differenza del timo comune mancano di peluria. I fiori, presenti dalla tarda

primavera all'estate inoltrata, sono portati in dense infiorescenze, quasi spighe, alla sommità dei rami e sono di colore variabile dal purpureo al rosa.

Thymus pulegioides L.

Chiamato anch'esso comunemente peporino o popolino (dai botanici 'timo goniotrico'), è presente pressoché in tutta Italia (oltre il Po è presente anche il *Thymus pulegioides* subsp. *pannonicus* (All.) Kerguélen, timo di Freulich) dal mare alla zona montana e può essere raccolto e usato senz'altro come il timo comune e il serpillo, sia in ambito culinario che terapeutico. In cucina viene utilizzato anche per preparare ricotte speziate oltre che salse e carni.

In qualche modo simile al serpillo si presenta con rami meno striscianti rispetto a questo, ma produttivi a ogni nodo di radici avventizie e fusti verticali e con una maggiore altezza dal suolo. Nei rami fertili le foglioline opposte sono distanti, più avvicinate in quelli sterili, mentre i fiorellini rosati sono raggruppati in spighe.

Thymus longicaulis Presl

Timo a fascetti. Presente nei prati aridi e fra le rupi soleggiate di tutta Italia, Sardegna esclusa, dal mare fino alla zona montana. Probabilmente la specie di timo più diffusa nel nostro Paese.

Pianta perenne, anch'essa strisciante e radicante ai nodi, con fusti quadrangolari e pelosi su facce opposte, alta da terra solo qualche una decina di centimetri ed eretta solo agli apici. Le piccole foglie si presentano coriacee ed allungate, quasi spatolate, in fascetti alla base dei rami fioriferi. Questi ultimi portano i piccoli fiori estivi rosa o purpurei raggruppati in dense infiorescenze all'apice, con peli cotonosi fra i calici. Si fa rientrare a volte nel gruppo di specie chiamate comunemente '*serpillum*'.

Thymus capitatus (L.) Hofmgg. et Lk.

Timo arbustivo, timo capocchiuto (sin.: *Thymbra capitata* (L.) Cav., *Satureja capitata* L.; *Coridothymus capitatus* Rchb.). Pianta perenne diffusa nelle regioni centro-meridionali dal mare alla collina, anche nei terreni esposti alla salsedine e

comunque in habitat aridi, che si presenta legnosa anche nei rami, con corteccia biancastra e pelosa.

Le foglie grigio-verde sono piccole, allungate e molto fitte, sessili e revolute ai margini. I fiori tardo primaverili, dal rosa al purpureo al violetto, sono raccolti in infiorescenze ovoidali.

La pianta è ampiamente utilizzata come aromatica nelle nostre regioni più meridionali, anche come sostituto dell'origano, e in molte aree del bacino mediterraneo, dalla Tunisia a Cipro, dove non manca il consumo come afrodisiaco.

Con le foglioline si insaporiscono focacce di pane, olive e piatti di carne, formaggi. A Pantelleria è usato con il sale per conservare il pesce **(87)**.

Altre specie e varietà

Tra le varietà più note che si possono trovare nei vivai come al mercato si segnalano: ***Thymus vulgaris* x citriodorus**, ***Thymus vulgaris* 'Faustini'**, ***Thymus vulgaris* 'Chateau'**, ***Thymus vulgaris* 'Erectus'**, ***Thymus vulgaris* 'Compactus'**, **Thymus 'Aureus'**, **Thymus 'Doone Valley'**, ecc.

Fra le altre specie spontanee di timo che si possono incontrare nella nostra Penisola e che vengono segnalate come usate in cucina citiamo: 1) Il timo spinosetto, endemico dell'Italia meridionale e della Sicilia, ***Thymus spinulosus Ten.*** (sin.: *Thymus conspersus* Čelak. var. *conspersus*, *Thymus conspersus* Čelak.); 2) Timo erba barona, presente solo in Sardegna, che ricorda l'aroma del cumino ed è utilizzato in abbinamento con l'aglio, ***Thymus herba-barona* Loisel.**; 3) Timo lanoso, ***Thymus pannonicus* All.**, dato presente solo in Lombardia (sin.: *Thymus kosteleckyanus* Opiz, *T. marschallianus*); 4) Timo precoce, ***Thymus praecox* Opiz** (con due sottospecie: timo alpino, *Thymus praecox* subsp. *polytrichus* (A. Kern. ex Borbás) Jalas, e timo nervoso, *Thymus praecox* Opiz subsp. *Praecox,* sinonimo quest'ultimo di *Thymus humifusus* Bernh.).