

PRIMO SOCCORSO NELL'ORTO: IL TIMO

Roberto Salvioni

Un piccolo taglio o una sbucciatura? Niente paura. In attesa della medicazione è utile semplicemente premere sulla ferita alcune foglioline fresche di timo che abbiamo in giardino, o in vaso nel terrazzo insieme agli altri aromi, vicino alla cucina. È il semplice timo, dalle minuscole foglioline, anche se molto aromatiche, che conosceremo meglio questo mese. Il genere *Thymus*, nelle due specie principali *vulgaris* e *serpyllus*, appartiene, come la menta, alla grande famiglia delle *labiate*. È una pianta aromatica arbustiva perenne, molto ramosa e usata nei giardini come tappeto vegetale, che può raggiungere i 30 cm di altezza. Ha piccole foglie opposte, quasi prive di picciolo e fiori rosa o violetto che sbocciano a metà estate. Resiste bene al gelo, ma quando l'inverno è molto rigido è opportuno proteggere le radici con foglie, paglia e terriccio: può morire se la temperatura scende al di sotto dei -12°. Come altre erbe aromatiche, il timo anticamente era usato per conservare la carne, e proprio in virtù di questa sua azione fu introdotto in cucina. Presso gli antichi Egizi era uno dei componenti impiegati nel processo d'imbalsamazione dei corpi. I Romani lo utilizzavano come sedativo della tosse, digestivo e per combattere i vermi intestinali. Carlo Magno ordinò che il timo fosse coltivato in tutti i giardini erboristici dell'impero sia per le sue virtù culinarie che per le sue proprietà medicinali, congiungendo così le qualità da sempre attribuitegli. Nel Medioevo il timo era associato al coraggio: le nobili dame usavano ricamare rametti di timo sui loro scialli che donavano all'amato cavaliere prima della partenza per le crociate. L'uso del timo come antisettico si affermò sempre più nei secoli successivi specialmente, anche se con scarsa efficacia, nel corso delle ricorrenti pestilenze. Fra gli usi curiosi ci fu anche quello di imbottitura per guanciali destinati ai sofferenti di "melancolia" (depressione)! Il timo è un'importante pianta mellifera, molto amata dalle api che bottinano volentieri il nettare dei suoi fiori. Lo descrive Virgilio nel

IV libro delle Georgiche e Teofrasto al II capitolo del VI libro della Storia delle piante, che così spiega il legame tra la fioritura del timo e la raccolta del miele: "Da i cui fiori ricolgono le api il mele abundantissimo, e di qui predicono coloro, che hanno la cura delle api, la dovizia o la carestia del mele. Percioche se 'l timo presto sfiorisce (il che per le molte piogge gli suole spesso accadere) il mele non succede in gran copia". Questo brano è ricordato dal Mattioli nel suo erbario (XVI secolo) e vi aggiunge alcuni degli usi più ricorrenti del periodo: "Ha questa

tedesco Caspar Neumann estrasse il costituente attivo dell'olio essenziale di timo, chiamandolo *canfora di timo*. Nel 1853 il chimico francese M. Lallemand lo battezzò con il suo attuale nome, timolo. Da allora fino alla Prima Guerra Mondiale il timolo godette di grande popolarità come antisettico: veniva usato per prevenire la putrefazione delle ferite e, sciolto nell'acqua, per disinfettare le stanze degli ammalati. Fu molto studiato anche in Italia fin dagli albori della moderna lotta contro i microrganismi responsabili delle più gravi infezioni e malattie. La Prima Guerra

piccante. Contiene dall'1 al 2,5% di olio essenziale, la cui composizione può variare notevolmente a seconda della provenienza della droga e del momento della raccolta. I componenti principali dell'olio essenziale sono due monoterpeni, il timolo (30-70%) e il carvacrolo (3-15%), oltre a molti altri componenti aromatici come il cimene, il canfene, il limonene ecc., tannini flavonoidi e triterpeni. Viene usato per uso interno come espettorante e broncospasmolitico nelle bronchiti acute e croniche, nella pertosse e in genere nei catarri delle vie aeree superiori dove manifesta anche i caratteristici effetti antisettici e antibatterici. Nei disturbi gastrici il timo si usa contro l'atonìa dello stomaco, la digestione lenta e pesante, la flatulenza e in generale contro le dispepsie. Questa una buona tisana da usarsi contro la tosse sia secca che catarrosa, ma anche per una buona digestione e contro le fermentazioni intestinali: versare una tazza di acqua bollente su 1,5-2 grammi (circa un cucchiaino) di timo, filtrare dopo 10 minuti; 2-3 tazze al giorno dolcificate con miele, meglio se di timo. Una tisana di timo è, in ogni caso, un salutare e gradevole succedaneo del tè o del caffè da gustarsi in ogni stagione. Esternamente il timo è usato come disinfettante e deodorante in note polveri per l'igiene dei piedi, ma anche come antinfiammatorio del cavo orale in forma di collutorio, come revulsivo per linimenti, preparati da bagno ed impacchi. È molto usato durante la stagione invernale in prodotti per inalazione, o suffumigi, molto efficaci in caso di raffreddori, laringiti, sinusiti e bronchiti. Creme e shampoo a base di timo vengono positivamente utilizzati nei casi di foruncolosi delle pelli grasse e di acne giovanile per la sua azione antisettica e antiseborroica. È naturalmente molto usato in cucina come spezia per insaporire minestre, carni e pesce, ed entra nella composizione di alcuni liquori.

Per chiudere, una curiosità da studenti di anatomia: i primi anatomisti chiamarono con il nome di timo le ghiandole linfatiche del petto, poiché ricordavano il fiore della nostra pianta.



virtù, che bevuto con sale e aceto purga la flemma per il di sotto. Giova la sua decozione con mele, a gli stretti di petto, e a gli asmatici: caccia fuori i vermini dal corpo, i mestruai, le secondine, e 'l parto... Impiastrato con aceto risolve le posteme fresche del corpo... leva quelle verruche che pendono, che si chiamano Thimi... È utile ai sani nell'uso dei quotidiani condimenti". Molto vera, soprattutto, quest'ultima indicazione. Verso la fine del XVII secolo i farmacisti vendevano l'olio essenziale di timo come antisettico locale con il nome di *origanum*. Nel 1719 il chimico

Mondiale provocò una grande scarsità di timolo, divenuto improvvisamente vitale, poiché la maggior parte della produzione veniva distillata in Germania, che naturalmente tenne per sé questo strategico rimedio per la disinfezione delle ferite. Oggi conosciamo molto bene questa pianta. La droga è costituita dalle foglioline private degli steli e dai fiori secchi meglio se raccolti, tra maggio e agosto, nelle prime ore del pomeriggio quando è massimo il contenuto in essenza; ha un odore aromatico intenso e caratteristico, e un sapore aromatico leggermente