



Thymus longicaulis

Famiglia LAMIACEAE

TIMO CON FASCETTI

ETIMOLOGIA - Il suo nome deriva dal greco *forza, coraggio*, che risveglierebbe in coloro che ne odorano il profumo balsamico.

AMBIENTE - Il timo è una pianta tipica dell'area mediterranea, balcanica e del Caucaso. Cresce in Italia dal mare alla regione montana (0- 2000 m. slm), ma preferisce le zone marine. Si trova nei luoghi aridi e soleggiati, fra le rocce e le ghiaie.

CARATTERI BOTANICI

ARBUSTO: È una pianta perenne, alta fino a 40-50 cm, con un fusto legnoso nella parte inferiore e molto ramificato, che forma dei cespugli molto compatti.

FOGLIE: sono piccole e allungate con una colorazione variabile dal verde più o meno intenso, al grigio, all'argento, ricoperte da una fitta peluria.

FIORI: I fiori sono di colore bianco-rosato e crescono all'ascella delle foglie in infiorescenze a spiga e sono ad impollinazione entomofila (da insetti), soprattutto ad opera delle api nei fiori è presente un odore gradevole ed aromatico.

FRUTTI: I frutti sono degli acheni.

USI - Il timo possiede notevoli proprietà antisetliche a livello gastrointestinale, note fin da tempi antichissimi. Costituiva, con altri oli essenziali, una sostanza base usata dagli Antichi Egizi nel processo di imbalsamazione.

Fino alla fine della Prima guerra mondiale con il timo si realizzavano i disinfettanti più diffusi. È efficace nelle infezioni delle vie urinarie. Le proprietà antibatteriche sono dovute a un fenolo, il timolo, contenuto in tutte le parti della pianta, responsabile del forte profumo. Il suo uso è consigliato nelle affezioni dell'apparato respiratorie quali tosse o asma, visto che svolge una funzione espettorante, aumentando la produzione di secreto bronchiale e facilitandone l'espulsione. Può essere usato come infuso (tipo tè) oppure come condimento nelle pietanze.