



Thymus vulgaris

TIMO

Fam. Labiatae

ASPETTI BOTANICI

Il timo è un piccolo suffrutice sempreverde della famiglia delle *Labiatae*, di taglia molto bassa, dai 20 ai 30 cm, con cespo compatto e rami brevi ricchi di piccole foglie sessili, opposte, lanceolate e con i bordi arrotondati. I fiori sono rosei o bianchi e la fioritura avviene da maggio a luglio, a seconda del clima e dell'ecotipo. In natura sono presenti anche diversi ecotipi di timo volgare, differenti oltre che per le connotazioni morfologiche, anche per la variabilità nella composizione dei principi attivi volatili. In base ai costituenti chimici dell'olio essenziale vengono in genere classificati 7 chemiotipi, che non incontrano però il riconoscimento della Farmacopea Ufficiale. Nella Farmacopea Europea viene riconosciuto solo il tipo a timolo contenente il 30-70% di timolo e il 3-15 % di carvacrolo. I tipi a linalolo e carvacrolo sono preferiti per il mercato delle erbe aromatiche condimentarie. Altre specie di timo coltivabili sono *T. serpyllum* L., *T. pulegioides* L. e *T. capitatus* L., quest'ultimo tipico del Sud e talvolta confuso o sostitutivo dell'origano, nonostante i suoi fiori rosa carico. Il peso di 1.000 semi è di 0,25 g.

UTILIZZAZIONE

I principi attivi aromatici del timo hanno spiccate proprietà antisettiche e antibatteriche, con una azione disinfettante 25 volte superiore al fenolo, oltre che proprietà antiossidanti.

Ha anche azioni stomachica, digestiva, riscaldante, spasmolitica, carminativa, diuretica e disinfettante delle vie urinarie.

Il timo stimola l'appetito, favorisce la digestione e l'assimilazione dei grassi. Possiede una specifica azione antibatterica nelle infezioni intestinali. Fra i diversi usi, le sue proprietà ne giustificano l'impiego nell'aromatizzazione e conservazione degli alimenti.