

Timo maggiore

Il **Timo maggiore**, nome scientifico *Thymus vulgaris* L., è una pianta frutice o suffrutice perenne, odorosa, con un portamento cespuglioso piuttosto compatto, alta 10-60 cm e larga altrettanto. I **fusti** quadrangolari, di modeste dimensioni, eretti e ramosissimi, tendono a lignificare e a contorcersi dopo 4-5 anni di vita, formando densi cespugli dall'aspetto verde-grigiastro o bianchiccio. I rami sono legnosi alla base, erbacei e sottili superiormente. La **corteccia** dei rami lignificati è di colore brunastro. La radice principale è legnosa ed esercita un forte ancoraggio sul suolo, mentre quelle secondarie hanno una consistenza fibrosa.

Le **foglie**, ovali-lanceolate, larghe 3 mm e lunghe 7-9 mm, sono dapprima revolute solo sul bordo, poi revolute a tubo ed apparentemente lineari; sono opposte, sessili o brevemente picciolate, di colore grigio-verde, più chiaro nella pagina inferiore per la presenza di una sottile peluria biancastra, che conferisce al piccolo arbusto un aspetto pruinoso o cotonoso. Le foglie sono coriacee e spesse ed emanano al tatto un profumo intenso e gradevole. L'ispessimento fogliare o sclerofillia è una risposta adattativa agli stress termici estivi causati dal deficit idrico, tipico dei climi mediterranei. La struttura cellulare della foglia, caratterizzata da cuticole spesse e mesofillo molto denso, è formata da più strati di tessuto a palizzata, che riducono gli spazi tra le cellule e gli scambi gassosi con l'ambiente. Tale organizzazione rallenta la traspirazione fino a bloccarla durante i periodi di siccità, rendendo la pianta capace di resistere a prolungati stress termici. Una traspirazione ridotta implica, però, una riduzione dell'efficienza fotosintetica e della capacità di crescita.



Figura 1. **A** Suffrutice di **Timo maggiore** a forma di cuscino attecchito su un ammasso sassoso. **B** Cespuglio di *Thymus vulgaris* che vegeta su una parete calcarea. **C** Foglie prive di picciolo lanceolate e opposte distribuite sui rametti erbacei. **D** Corteccia brunastro di fusti legnosi contorti e molto ramificati.

I **fiori** sono ermafroditi e riuniti in infiorescenze subsferiche o allungate, chiamate spicasteri per la forma a spiga; sono posizionati nella parte superiore dei rami. I verticilli fiorali sono distribuiti lungo il fusto più o meno distanziati. Le brattee dell'infiorescenza hanno forma lanceolata e sono simili alle foglie, ma più piccole. La superficie del **calice**, lungo 3-4 mm, è percorsa 10-13 nervature longitudinali e convesso sul dorso; è vellutato ed è formato da due labbri cigliati di cui il superiore è trifido, cioè ha tre denti saldati su più di metà dell'altezza, mentre l'inferiore è bifido a denti lanceolato-lesiniformi, separati da un seno profondo. La **corolla**, roseo-biancastra e lunga 5-6 mm, è gamopetala e zigomorfa e termina con quattro lobi patenti, con i due petali superiori concresciuti. Il tubo è cilindrico-campanulato ed è ricoperto in parte dal calice. Il labbro superiore, diritto e smarginato, è ripiegato all'insù, mentre quello inferiore ha tre lobi oblunghi. I quattro stami, sporgenti e divergenti, sono quasi eguali; sono tutti fertili e sporgono spazati dal tubo corollino. I filamenti sono paralleli e ravvicinati al labbro superiore della corolla. Le antere biloculari sono ellissoidali e separate. Lo stigma è bifido con lobi subuguali; lo stilo, inserito alla base dell'ovario, è filiforme e lungo come gli stami. Il colore dei fiori va dal rosa al bianco; sbocciano molto abbondanti dal mese di giugno. La fioritura si protrae dalla tarda primavera fino a settembre. L'impollinazione è entomogama o entomofila, operata soprattutto dalle api. Tutta la pianta sprigiona un aroma molto intenso e caratteristico.



Figura 2. **A** Habitus di inizio fioritura di un cespuglio ramoso di **Timo comune**: notare i rami giovani eretti e ricoperti di foglie. **B** Piccoli arbusti in fiore di *Thymus vulgaris* che vegetano su una parete calcarea. **C** **Corolle** roseo-biancastre a simmetria bilabiata: labbro superiore diritto e smarginato e labbro inferiore trilobato. **D** Verticilli fiorali disposti nella parte superiore dei giovani rami: notare le foglie opposte, le brattee delle infiorescenze, i lobi dei calici gamosepali, le due teche separate delle antere, i filamenti prossimi al labbro superiore. **E** Disegni di parti della pianta: foglie, radici, calice e apparati riproduttivi dei fiori.

I fiori sono quasi rosa o quasi bianchi, lunghi 4-6 mm, sono pedicellati e solitamente raggruppati in tre all'ascella delle foglie superiori. Formano così una sorta di spiga frondosa alla sommità delle ramificazioni del fusto. Il limbo del calice è bilabiato, un po' gobbo; il labbro superiore ha tre divisioni separate l'una dall'altra fino a un quarto o fino al quinto della sua lunghezza, il labbro inferiore ha due divisioni strette e subulate; l'ingresso del tubo è rivestito da una fila circolare di setole. La corolla, di grandezza variabile, è un po' più lunga del calice ma la parte tubolare della corolla non supera quella del calice; il labbro superiore è appena concreto, il labbro inferiore ha tre lobi uguali e ottusi. Gli stami sono inclusi e il pistillo circondato da un nettare prominente sul lato anteriore, dà un tetrakene con 4 piccole e brune noccioline. Lo stilo è saliente.

Il **frutto** del **Timo comune** è un **achenio** che non si apre a maturità e che ha una parete coriacea, aderente all'unico seme, ma non saldata, diviso in quattro parti e costituito da piccole noci o nucule ovoidali lisce; contiene quattro piccoli semi sferici, di colore marrone.

I suoi fusti, legnosi alla base, erbacei sopra, sono quasi cilindrici. Questi fusti legnosi e molto ramificati sono raggruppati in un cespo o cespuglio molto denso. Possono acquisire, verso la loro base, uno spessore piuttosto grande. I fusti fioriferi non producono mai radici avventizie, e sono striscianti, eretti o attorcigliati nella parte inferiore, pelosi e bianchi tutt'intorno nei ramoscelli giovani.

Fiore

Thymus vulgaris è un'entità mediterranea in senso stretto, con areale centrato sul bacino occidentale del Mediterraneo, dalla Liguria alla Spagna all'Algeria. È limitato alle coste mediterranee e coincide di fatto con l'area dell'Olivo. La specie è presente negli ambienti di gariga diffusi sui pendii aridi, dal livello del mare fino a 800 metri di quota. In Italia è diffusa dalla Liguria alle regioni meridionali. È frequente lungo le colline aride delle coste, ma diventa più raro all'interno. In Campania il **Timo comune** è diffuso sui rilievi costieri, sulle dorsali calcaree appenniniche e preappenniniche e sugli edifici vulcanici. Nei territori afferenti al **Parco Urbano dea Diana** lo si ritrova negli ambienti in degrado di macchia e di gariga insediati lungo i versanti dei monti tifatini e dei monti di Durazzano. Cespugli di **Timo comune**, a forma di cuscino, spuntano rigogliosi dalle fessure delle pareti calcaree e dai cumuli di sassi presenti alla loro base, lungo la strada che porta al Parco eolico, incisa lungo il versante sud di monte Longano. Esempari della pinta si possono ammirare anche alla base e sulle pareti calcaree che bordano la strada che collega il centro di Durazzano alla contrada Casanova, nonché nelle aree a gariga che tappezzano il versante nord di monte Burrano.

Il genere *Thymus*, appartiene alla tribù *Thymaeae*, alla famiglia *Lamiaceae* all'ordine *Lamiales*.






Il genere ***Thymus*** è uno dei più **polimorfi** della famiglia delle *Lamiaceae* e include un centinaio di specie, per lo più concentrate nelle regioni meridionali dell'Europa. Il polimorfismo si traduce in cambiamenti notevoli dell'aspetto e delle caratteristiche delle specie in funzione delle condizioni pedo-climatiche. Le specie del genere *Thymus* sono in generale difficilmente distinguibili tra di loro e spesso creano ibridi con caratteri diversi. *Thymus vulgaris* L. subsp. *vulgaris*, unica sottospecie di *Thymus vulgaris* L. presente in Italia, è inconfondibile per le foglie revolute e l'aspetto di piccolo cespuglio.

Il nome del genere, *Thymus*, deriva probabilmente dal latino "Tymis" o "Thymòsus", "che ha profumo", o dal greco Thymòs, "anima" e 'thyein' (sacrificare) e allude all'antico impiego a mo' d'incenso nei sacrifici rituali; il nome specifico, *vulgaris*, deriva dal latino 'vúlgus' (volgo) e significa 'comune, diffuso, frequente'. Una seconda ipotesi lo fa derivare dall'egizio "tham", termine riferito ad una pianta che era utilizzata per il lavaggio delle salme da imbalsamare. Che si trattasse di un Timo (o di una pianta simile) è molto probabile in quanto i suoi pregi medicinali, antisettici e balsamici lo rendevano molto adatto per l'imbalsamazione dei cadaveri. Il termine *Thymus* si ritrova negli scritti di Teofrasto, Virgilio, Plinio il Vecchio, Dioscoride e Ippocrate.

Thymus vulgaris è una **specie commestibile ed officinale**.

L'uso di specie del genere *Thymus* sia per usi officinali che culinari è antichissimo. Le due specie più usate *Thymus vulgaris*, volgarmente chiamato timo e *Thymus pulegioides* L., comunemente chiamata serpillio, che ha proprietà simili. Il suo impiego alimentare è dovuto alle sue proprietà aromatiche e antisettiche che facilitano la conservazione dei cibi. Il timo è utilizzato sia per aromatizzare brodi, ripieni e minestre, sia per preparare pietanze di pesce, di carne di manzo, di agnello, di pollo e di cacciagione. La ricerca scientifica ha dimostrato che il Timo ha un effetto antisettico talmente forte da poter uccidere i microbi in 40 secondi. Dal timo si estrae un olio essenziale, il cui costituente principale è il timolo. Contiene, inoltre, glicosidi flavonici e flavoni, tannini, triterpeni, saponine con proprietà antibiotiche. Al Timo vengono riconosciute proprietà antisettiche, antispastiche, aperitive, bechiche (lenitive della tosse persistente e molto fastidiosa), carminative, antibiotiche, antifungine, deodoranti, diuretiche, vermifughe, antiputrefattive intestinali, balsamiche. Il Timo è anche considerato sostanza eccitante e tonificante, raccomandato in caso di problemi respiratori, cattiva digestione, coliti, cistiti. Un infuso dà sollievo al mal di testa, nervosismo, tosse, influenza e aiuta contro l'acne dall'interno. In cosmesi viene utilizzato come rinforzante dei capelli. Viene usato anche in specialità veterinarie per uso interno o esterno. Gli antichi Egizi conoscevano le proprietà del Timo e lo utilizzavano per imbalsamare i loro defunti. Gli antichi Greci lo bruciavano come incenso aromatico, da cui deriva il nome della parola greca per bruciare "thymòn". I Romani lo associavano alla forza e al coraggio. I soldati prendevano un bagno di Timo prima di entrare in guerra. Questa superstizione ha avuto lunga vita e ancora nel Medioevo: le nobildonne ricamavano il timo sugli emblemi dei loro cavalieri. I Greci apprezzavano molto un miele ricavato dai fiori di "herpèllon", una specie di Timo che cresceva sui monti vicino ad Atene ed al timo riconoscevano proprietà miracolose nelle 'malattie di petto', così come affermato da Galeno, medico e filosofo greco che, oltre a consigliarlo in polvere a chi soffriva di disturbi articolari, lo considerava il più potente antisettico conosciuto. I Romani cominciarono ad introdurre il timo in cucina e a profumare con esso vini e formaggi tramandandolo così ai posteri. Nel Medioevo le dame lo donavano al cavaliere del cuore affinché fosse da esso protetto in battaglia. Prima dell'invenzione del frigorifero il timo veniva usato per conservare gli alimenti vista la notevole concentrazione di olio essenziale ad azione antiputrida. Fra le varie leggende che accompagnano questa pianta, si racconta che nel 1630, nella città di Tolosa durante un'epidemia di peste, vi erano quattro ladri che immuni da qualsiasi contagio saccheggiavano le abitazioni e depredavano i cadaveri senza alcun problema. Una volta presi dovettero svelare la pozione misteriosa che li rendeva immuni alle malattie: "mettete a macerare in aceto Timo, Lavanda e Rosmarino, strofinatevi bene tutte le parti del corpo e passerete immuni attraverso tutte le epidemie che il diavolo vi manda...". Tale ricetta passò alla storia con il nome appunto dell'aceto dei quattro ladri.

Nomi comuni

-  **Timo maggiore**
-  **Deutsch: Echter Thymian**
-  **English: Common thyme**
-  **Français: Thym commun, farigoule**
-  **Español: Tomillo, tremoncillo**

