

Conoscere le erbe Dicembre 2021

# EGK Newsletter

## Timo cumino

Timo cumino = *Thymus herba-barona* // Labiate = Lamiaceae

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella  
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





## Cenni storici

Il timo era noto e utilizzato fino dall'antichità per le sue proprietà nella conservazione dei cibi e in epoca ellenistica, nella Grecia dell'800 avanti Cristo, veniva bruciato nei templi e nei luoghi sacri. In tempi più recenti il timo veniva considerato un «nemico dei veleni», per cui veniva usato per fumigare le stanze dei malati. Quest'erba aromatica, associata astrologicamente al pianeta Venere, viene oltretutto bruciata anche per purificare i locali dedicati ai rituali nonché per acuire la chiaroveggenza.

Le varietà note di timo provengono in origine dal bacino mediterraneo orientale. Nell'area geografica originaria il timo erba barona o timo cumino cresce su terreni aridi e rocciosi. Intorno al 500 d.C. i monaci benedettini portarono più a nord le più diverse varietà di *Thymus*, coltivandole negli orti monastici. Gli svariati tipi di timo, pianta molto versatile, trovarono in brevissimo tempo una collocazione anche negli orti contadini, diffondendosi a poco a poco in tutto il continente europeo.



## Botanica e cultura

Il genere molto interessante e vario *Thymus* comprende circa 450 specie e varietà di arbusti e suffrutuose piccole e per lo più sempreverdi. Vi appartengono il timo vero e proprio, il timo serpillone selvatico, le diverse varietà di timo limone e ovviamente anche il fragrante timo cumino (altrettanto noto come timo erba barona).

Questa pianta non dovrebbe mancare nei giardini di piante aromatiche. Meriterebbe inoltre un posto fisso in tutti i giardini rocciosi. Vive magnificamente nelle adiacenze di pietre che irradiano calore, ornando giardini e vasi di erbe aromatiche con il suo esuberante tappeto di fiori rosa. Il timo cumino sta bene ovunque, potremmo dire che è come il prezzemolo. In cima a un muro, in un grazioso vaso di terracotta o in una cassetta sul balcone, questa pianta si ambienta facilmente. Trattandosi di una pianta di una certa rusticità, vive a proprio agio anche negli interstizi del lastricato o su muri in pietra naturale. L'intera pianta emana un profumo aromatico di cumino. Il principale periodo di fioritura va da giugno a settembre. I graziosi fiori rosa scuro di queste labiate costituiscono un ghiotto «pascolo» per le api.

Alle nostre latitudini il timo cumino è in grado di resistere ai rigori invernali. Si consiglia comunque di proteggerlo se cresce in luoghi molto esposti, ad esempio coprendolo con alcuni rametti di pino. Il timo erba barona si moltiplica mediante talea apicale o anche dividendo gli arbusti più vecchi. In primavera si può somministrare alla pianta una leggera dose di compost o di fertilizzante organico completo. Questa concimazione può essere fatta anche in autunno, affinché l'arbusto riesca ancora a fare scorta di energie per l'inverno.

La crescita è più rigogliosa se la pianta è radicata in un terriccio leggero, permeabile e sabbioso in cui non si verificano ristagni di acqua. Come tutte le altre specie del genere *Thymus*, anche il timo cumino può essere attaccato da parassiti quali i pidocchi. In genere si può però controllare questo problema con una leggera potatura, appena al di sopra del legno vecchio.

Le piante possono essere rinforzate irrorandole di tanto in tanto con un macerato o una tisana di ortica, oppure una tisana di equiseto dei campi.



## Impiego nella medicina naturale

Crediamo sia opportuno precisare che il timo cumino non può essere annoverato tra le piante officinali menzionate in compendi ed erbari e quindi non ha mai assunto un ruolo significativo nella medicina naturale. Tuttavia può essere apprezzato come gioia per gli occhi e «oasi di benessere», quando i suoi fiori brillanti costellano il terreno insieme ad altre varietà di timo, erbe mediterranee, rosmarino profumato, diversi tipi di salvia, lavanda e origano, creando un tappeto di colori e di profumi.

*Per qualsiasi domanda rivolgersi a un naturopata o a un droghiere qualificato.*

## Impiego in cucina

Il timo cumino è molto apprezzato in cucina per il suo aroma pungente e fruttato. Nei piatti di tutti i giorni il timo cumino ci permette di stupire con variazioni mediterranee molto speciali.

A partire da giugno i numerosi fiori rosa scuro del timo cumino possono ben insaporire e decorare il quark alle erbe. L'aroma pungente di cumino rende questo timo particolare e permette di utilizzarlo al posto del cumino in varie preparazioni, come salse, olio ed aceto alle erbe, mix di erbe per il barbecue, il pesce e anche qualche piatto vegetariano. Vengono usate soprattutto le fini foglioline, sia fresche sia in forma essiccata.

Come indica il nome botanico *Thymus herba-barona*, il timo cumino è un'erba meravigliosa e versatile, utilizzabile anche in chiave decorativa come parte delle «Herbes de Provence».



## Ricetta

### Sciropo di menta cioccolato

#### ingrediente

- 500 g di farina di farro
- 1 cucchiaino di sale
- ½ cubetto di lievito fresco
- 2,5 dl di latte o latte di soia
- 4 cucchiari di olio d'oliva
- 1 dl di acqua minerale
- 5-6 cucchiari di foglie di timo cumino

Ungete la forma del ciambellone.

Stemperate il lievito con una parte del latte.

Versare la farina e il sale in una scodella e mescolate. Aggiungete il lievito sciolto, il latte, l'olio di oliva, l'acqua minerale e il timo cumino, quindi amalgamate bene il composto.

Impastate 2 minuti con l'impastatrice o a mano con un mestolo.

Versate il composto nella forma e lasciate lievitare per 30 minuti.

Preriscaldate il forno a 180 °C. Introducete la forma nel forno e fate cuocere per 40-45 minuti.

Estraete il ciambellone dalla forma. Tagliate in pezzi e servite come stuzzichino per l'aperitivo.