

Conoscere le erbe luglio 2019

EGK Newsletter

Timo all'arancio

Timo all'arancio = *Thymus fragrantissimus* // Labiate = Lamiaceae
Nomi comuni e nomi triviali: timo arancia

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

Gli intrepidi guerrieri dell'antico impero romano si immergevano in bagni di timo per fortificarsi e conservare il coraggio e la forza durante la battaglia. La parola «thymus» deriva dal greco «thymon», ossia l'equivalente di forza e coraggio.

È anche noto che gli antichi greci usavano il timo per bruciarlo 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.

Sin dall'antichità è noto che il timo possiede proprietà conservanti. Per esempio, protegge la carta dall'attacco delle temute muffe e fino ad oggi è stato parte integrante dei liquidi per imbalsamazione usati per la conservazione di oggetti botanici e anatomici da collezione.

Questa pianta, famosa per il suo uso in cucina, in medicina e per la fumigazione, ha origine nel bacino mediterraneo orientale, dove sui suoli secchi e rocciosi radica anche il timo all'arancio. Intorno al IX secolo d.C. i monaci benedettini portarono più a nord le più diverse varietà di *Thymus*, coltivandole negli orti monasteriali. I vari e versatili tipi di timo trovarono in brevissimo tempo una collocazione anche negli orti contadini, riuscendo a poco a poco a diffondersi in tutto il continente europeo.



Botanica e cultura

Sotto il genere *Thymus* sono comprese circa 450 specie e varietà di arbusti e suffruticose piccoli e per lo più sempreverdi. Queste specie e varietà sono estremamente lignificate. Vi appartengono tra l'altro il timo vero e proprio, il timo cumino, il timo di mare, il timo di montagna, il timo limone, il serpillone e naturalmente anche il timo all'arancio (= *Thymus fragrantissimus*). Il timo all'arancio è una piccola suffruticosa che, a seconda dell'ubicazione, può crescere fino a un'altezza di 30 cm. Le piccole foglie, di 4 - 6 mm di lunghezza, sono di colore verde chiaro e hanno un picciolo piuttosto corto e una faccia inferiore della lamina ricoperta da una fitta peluria grigia. L'intera pianta emana un'aromatica fragranza di arancia, riuscendo a prolungare le esperienze vissute in vacanza anche dopo il nostro ritorno a casa. Il principale periodo di fioritura va da giugno a settembre inoltrato. I graziosi fiori di queste labiate brillano di colori che sfumano dal viola al rosa, costituendo un ghiotto «pascolo» per le api. In ogni giardino di erbe aromatiche o profumate questa pianta non può mancare, e dovrebbe esserle riservato un posto fisso anche nei giardini di roccia. 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 all'arancio ingentilisce le cassette di erbe aromatiche decorate e si associa ottimamente anche con altre erbe aromatiche mediterranee quali la salvia, il rosmarino o la lavanda. Alle nostre latitudini il timo all'arancio è relativamente resistente al freddo, ma in siti particolarmente esposti è consigliabile metterla al riparo dal rigore invernale. La pianta può per esempio essere ricoperta con rami di abete. Se la si raccoglie regolarmente, la potatura risulta superflua, ma in caso contrario si raccomanda di accorciare l'arbusto di circa un terzo all'inizio dell'autunno.



Impiego nella medicina naturale

Nella medicina naturale è soprattutto il timo vero e proprio (= *Thymus vulgaris*) ad aver acquistato un'enorme importanza in caso di malattie delle vie respiratorie e per rafforzare l'organismo. Anche Ildegarda di Bingen sapeva apprezzare le preziose sostanze battericide e virucide contenute nel timo. Il timo veniva lodato anche per il trattamento delle malattie gastrointestinali, per alleviare i disturbi causati dalla gotta e dai reumatismi, per calmare la tosse e le infiammazioni della gola e per combattere le infezioni.

A questo proposito va detto che il timo all'arancio, contrariamente a molte piante della stessa specie, non ha praticamente alcuna importanza nella medicina naturale.

Impiego in cucina

Il timo all'arancio è particolarmente apprezzato in cucina per il suo aroma fruttato. Con questo tipo di timo si possono preparare salse, olio e aceto, grigliate, piatti di pesce e anche diverse ricette vegetariane. Vengono usate soprattutto le fini foglioline, sia fresche sia in forma essiccata.

Indubbiamente vale anche la pena raccogliere i fiori per metterli in scena in cucina o in miscele di tisane come graziose e suggestive macchie di colore. Per esempio conferiscono una nota particolare a un burro alle erbe, un colore attraente alle miscele di erbe aromatiche e, mescolate all'insalata, stuzzicano i sensi e ci invogliano a gustare appieno le deliziose pietanze.

I graziosi fiorellini possono essere usati anche in piatti dolci. Per esempio, perché non provare a guarnire semplicemente per una volta con i suoi fiori un crème caramel o anche un delicato sorbetto al limone? Vi auguriamo dunque una divertente sperimentazione con la delicatezza e l'aroma fruttato del timo all'arancio.



Ricetta

Muffin con timo all'arancio

Per la preparazione di circa 10 muffin

Ingrediente

- 250 g di farina di farro (farina bigia o farina bianca)
- 1 cucchiaino da tè raso di sale
- ½ cucchiaino da tè di lievito per dolci
- 3 uova biologiche
- 150 ml di latte
- 4 cucchiaini di olio di oliva
- 1 piccola cipolla tritata
- 2 spicchi d'aglio pressati
- 50 g di zucchini o carote finemente grattugiate
- 2-3 cucchiaini di foglioline di timo all'arancio
- 30 g di Parmigiano Reggiano
- Un po' di olio di oliva per le formine

Mescolare bene in una pasta omogenea uno dopo l'altro tutti gli ingredienti secondo l'ordine. Preriscaldare il forno a 200 gradi. Versare la massa nelle formine dei muffin dopo averle unte di olio e cuocere a 200 gradi per circa 20 minuti (prova dello stuzzicadenti).

I muffin possono essere tagliati e serviti con l'aperitivo o anche usati come sostituto del pane.