

Conoscere le erbe Marzo

EGK Newsletter

Timo selvatico/serpillo

Thymus serpyllum / Labiate = Lamiaceae
Nomi popolari: pepolino, pipernia

Storia, botanica e cultura

La parola thymus deriva dal greco thymon e significa forza e coraggio. ►

Impiego nella medicina naturale e in cucina

Il serpillo viene impiegato anche contro la tosse e le malattie da raffreddamento. ►

Ricetta

Fish burger al timo selvatico. ►





Cenni storici

«Un'erba fresca e aromatica con profumo estivo per chi è già coraggioso e per chi vuole diventarlo».

Nell'antica Roma, i prodi guerrieri facevano il bagno con la piperna per corroborarsi e non perdere la forza e il coraggio nella battaglia. Come aggiunta aromatica ai fuochi sacrificali e nei rituali religiosi, il serpillo nell'antichità godeva di grande considerazione. Alle partorienti venivano messi nel letto rametti di timo selvatico per tenere lontane le stregonerie.

La nota pianta selvatica aromatica, officinale e da cucina è originaria dell'area del Mediterraneo orientale. Dopo l'ultima era glaciale, però, si insediò anche alle nostre latitudini. L'evoluzione, la natura, ma anche i ceppi nomadi portarono questa pianta sempre più a Nord. La versatilissima pianta fece in breve tempo il suo ingresso anche negli orti di monasteri, fattorie e negli orti domestici.

Botanica e cultura

Quando ci sediamo sui prati aridi e secchi per rilassarci e riposarci, veniamo pervasi da un profumo acre di serpillo.

Esistono diversi tipi e varietà di timo selvatico che hanno però simili esigenze di ubicazione e cura. Il timo selvatico predilige infatti molto sole e calore e spesso si trova in zone pietrose, dove il calore del suolo è particolarmente forte.

La pianta cresce con fusti prostrati striscianti o ascendenti, radicanti e ramosi e foglie ovali. A seconda della specie/del tipo le foglie possono essere verdi, giallastre ma anche bianche o rossicce. La pianta è perenne e resistente all'inverno.

I capolini hanno accenti cromatici rossicci, rosa o malva e nei mesi estivi attirano anche molte api e bombi.

Al serpillo spetta comunque un posto in ogni angolo delle erbe che si rispettano. Come pianta da cucina o officinale, pianta in fiore da giardino roccioso, i diversi tipi di timo selvatico hanno a volte nomi molto graziosi come Thymus herba-barona o il noto Thymus serpyllum "Lemon Curd" con il suo aroma di limone.



Impiego nella medicina naturale

Come pianta, il serpillino viene spesso paragonato al timo comune = *Thymus vulgaris*. Si tratta, però, di due piante diverse che presentano differenze sia dal punto di vista botanico, sia per quanto riguarda l'aroma. Anche il serpillino - o timo selvatico - può essere utilizzato in cucina come il suo parente, il timo comune. In breve il serpillino è il fratello "selvatico" del timo.

Nella medicina popolare, però, ha assunto un'importanza maggiore di quella del timo comune.

Il noto droghiere ed erborista Robert Quinche descrisse nel suo libro *Le piante che guariscono. La natura al servizio della nostra salute* «gli oli eterici del serpillino come principio attivo più importante, accompagnati da tannini e qualche sostanza amara... il tè realizzato dall'infusione del serpillino è curativo in caso di pertosse, malattie da raffreddamento di ogni genere, ma anche in caso di disturbi gastrointestinali».

Come efficace rimedio casalingo noto da tempo, le ferite difficili da rimarginare si possono lenire rapidamente e in modo delicato con impacchi di pipernia.

Impiego in cucina

Le diverse specie di timo selvatico o di campo possono essere raccolte praticamente tutto l'anno. Vengono utilizzati soprattutto le foglioline e i rami che, freschi o essiccati, possono aggiungere accenti culinari aromatici.

In cucina il timo selvatico viene utilizzato per aromatizzare numerose ricette: selvaggina, carne, verdura, gratin, salse, burro alle erbe, pane alle erbe, tè, oleoliti, aceto e molto altro. I cibi rifiniti con il pepolino, uno dei nomi popolari del timo selvatico, ci fanno apprezzare veramente le pietanze. Utilizzato nelle marinade al vino e nelle ricette a base di funghi autunnali, consente di preparare in poco tempo vere pietanze da gourmet.

Durante il periodo di fioritura, che va da giugno a settembre, vale la pena raccogliere i fiorellini per realizzare belle decorazioni estive per la cucina. Che si tratti di ponce alle erbe, croccanti insalate, grigliate ecc., i graziosi capolini qui vengono esaltati al meglio.



Fish burger al timo selvatico

per 4-6 persone

Ingrediente

- 80 g di pane secco
- 1 – 1,5 dl di brodo di verdure bollente
- 800 g di pesce, ad es. pangasio
- 1 piccola cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 manciata di rametti di timo selvatico
- un po' di sale e pepe macinati
- 2 – 3 cucchiaini di olio d'oliva

Spezzettare il pane e metterlo in una ciotola. Versarvi sopra il brodo di verdure. Tagliare il pesce a pezzettini. Tritare finemente la cipolla e l'aglio. Mettere nel tritatutto il pesce, la cipolla, l'aglio e il pane ammorbidito con il brodo di verdure. Tritare finemente. Chi non dispone di un tritatutto può tritare il pesce a mano, il più piccolo possibile. Versare il tutto in una scodella e impastare la massa. Togliere le foglioline di timo selvatico dal ramo e unirle al composto. Insaporire con sale e pepe. Riscaldare l'olio d'oliva e dorare i fish burger da ambo i lati per ca. 4-6 minuti, a seconda dello spessore.