

Tomillo

Nombre científico: *Thymus vulgaris* L.
Tomillo, Thyme, Thym cultivate, Timo, Thymian



ORIGEN

En el antiguo Egipto se cultivaban especies de tomillo destinadas a perfumar los ungüentos para embalsamar. Los griegos y los romanos lo usaron en medicina, como bien nos lo hacen saber Plinio (naturalista romano, que aconseja quemarlo para espantar a los animales venenosos), Dioscórides y Teofrasto. Los griegos afirmaban poéticamente que el tomillo nació de las lágrimas derramadas por Helena y aparentemente fueron los primeros en usarlo como condimento. Su fama en la medicina popular y en el uso culinario se extendió rápidamente al ser llevado a Europa, y en la Edad Media los gastrónomos lo recomendaban a los nobles para compensar la densidad y aromatizar las comidas con mucha grasa. Su cuna es la cuenca del Mediterráneo y su nombre viene de la palabra griega *thymus* que significa perfume.

CARACTERÍSTICAS Y COMPUESTOS

Características

Es un subarbusto perenne, resistente y muy aromático que pertenece a la familia de las Labiadas. De pequeño tamaño (10 a 30 cm) y de crecimiento rastroso. Está compuesto por numerosos tallos delgados y leñosos, y de hojas pequeñas, de color verde oscuro o grisáceo, brillantes. Sus flores son minúsculas y de un tono que varía del lila al blanco, están agrupadas en inflorescencias densas o más sueltas. Muy decorativas.

Compuestos

Su aceite esencial aporta muchos principios activos, entre los cuales se encuentran el timol, borneol, carvacrol y cineol. También aminoácidos, y metales y minerales como aluminio, calcio, cobalto, magnesio y hierro.

CUIDADOS

Cultivar a pleno sol en suelos de todo tipo pero de buen drenaje. Soporta bien la falta de humedad en el suelo y se puede sembrar hasta 2.500 mt de altitud, tolerando hasta 15°C bajo cero. Por su rusticidad no requiere mayores cuidados y por su pequeño tamaño se presta para cultivos en macetas y jardineras donde adquiere un gran efecto ornamental como planta colgante. Se multiplica por patillas o esquejes (trozos de tallos con hojas) y por semillas (sistema de almácigo) en primavera y por división de matas en otoño-invierno. Se puede cosechar desde que tiene 15 a 20 cm de altura y cercana la floración se torna más aromática. Durante todo el año se toman las hojas frescas o bien se secan a la sombra y se guardan en un recipiente de vidrio bien cerrado.

PRINCIPALES USOS

Culinario

Se utilizan hojas y flores frescas picadas o deshidratadas como condimento en platos de todo tipo, en salsas, cremas, pescados, mariscos, pollo, sopas, guisos e incluso en ensaladas. Por su fuerte aroma debe usarse con prudencia. Con ella se frota la carne de ternera o cordero antes de asarla y se aromatizan rellenos, quesos, tomates, aceites y vinagres (colocando varias ramas en los frascos) y embutidos. Ideal para panes de hierbas. Es un condimento típico de los guisos franceses pues combina muy bien con el vino, tan usado en esa gastronomía.

Los ingleses lo añaden a estofados, rellenos, pasteles y guisos de carnes rojas y para los españoles es un clásico en sus guisos.

Medicinal

Uso interno
Digestiva y carminativa, por ello favorece la digestión, evita los espasmos gástricos y la formación de gases. Su esencia abre el apetito, siendo apropiado para casos de anorexia. Antiséptica, pectoral y expectorante, alivia el dolor de garganta, tos, bronquitis, resfriados y enfriamientos e impide que se infecten las heridas.

Buen emenagogo, aliviando ligeramente los dolores de la menstruación y sus efectos colaterales. Su riqueza en timol la hace muy adecuada para el tratamiento de enfermedades reumáticas. Relajante y somnífero suave, alivia además los dolores de cabeza. La presencia de niacina favorece la circulación de la sangre, reduciendo el colesterol.

Uso externo
Útil como relajante muscular, eficaz para eliminar las infecciones oculares (como orzuelos) y haciendo gárgaras ayuda en caso de tener anginas, inflamaciones en la boca, llagas y mal aliento. Resulta



adecuada, por sus propiedades antisudoríficas y antibacterianas para el exceso de sudoración y la proliferación de microorganismos.

Precauciones: Aun cuando no tiene toxicidad alguna, por su aceite esencial, no debe usarse en casos de embarazo, úlcera o problemas cardíacos. Por su alto contenido en timol puede producir hipertiroidismo o intoxicación.

Aromático

En macetas, cerca de las ventanas repele mosquitos. El anetol que contiene se usa en la fabricación de perfumes.