

# Tomilho Comum

*Thymus vulgaris*



É uma das ervas aromáticas mais antigas a ser cultivada.

Da família Lamiaceae, é um arbusto que possui folhas pequenas, lineares ou lanceoladas, e flores róseas ou esbranquiçadas.

É especialmente cultivado como condimento e pelo óleo essencial rico em timol.

Mais informação em:

[http://www.amu.bio/\\_tomilho\\_comum](http://www.amu.bio/_tomilho_comum)

## Cultivo

O tomilho pode ser propagado por sementes ou por estacaria, sendo este último método o preferido, uma vez que o cultivo por sementes exige mais tempo para o crescimento das plantas e início da colheita.

As sementes podem ser plantadas diretamente num local definitivo da horta, mas uma vez que são muito pequenas, o ideal é semear em sementeiras e transplantar as mudas quando têm 4 pares de folhas definitivas. A germinação das sementes leva de uma a três semanas.

A propagação por estacaria, ou seja, por ramos cortados de plantas adultas saudáveis, é o método ideal porque produz plantas que são idênticas à planta mãe e estas exigem menos tempo para crescerem até à colheita. Este processo traduz-se no corte de ramos, mergulhando a sua metade inferior num recipiente com água até que surjam as raízes. Posteriormente plantam-se num local definitivo, ou em vasos mantidos bem húmidos por

três ou quatro semanas.

O espaçamento entre as plantas deve ser geralmente de 15 cm a 20 cm.

O tomilho também pode ser facilmente cultivado em jardineiras e vasos.

É importante que retire plantas invasoras que estejam a consumir os seus nutrientes e recursos e tendo em conta que se trata de uma planta perene, pode ser cultivada por muitos anos mas torna-se lenhosa com a idade, a sua produtividade será maior se as plantas forem renovadas a cada dois ou três anos.

## **História**

O nome thymus vem da palavra grega thymon que significa "coragem", sendo esta planta símbolo de coragem, actividade, bravura, felicidade, energia e afecto.

- A mais antiga referência ao tomilho remonta à Suméria, onde já no terceiro milénio a.C. o tomilho, seco e reduzido a pó, era misturado com pêras, figos e água, e com esta pasta faziam-se cataplasmas.

- No antigo Egipto, o tomilho era utilizado como medicamento e também no embalsamento das múmias.

- Os Gregos perfumavam-se com esta planta e, segundo conta a lenda, as abelhas do monte Himete - que pousaram nos lábios de Platão para lhe dar a sua eloquência - produziam um delicioso mel de tomilho. O célebre médico Galeno diz ter copiado do templo de Asclépio (o deus grego da Medicina), na ilha de Cós, uma fórmula antiga atribuída a Hipócrates que era composta por tomilho, salsa, funcho e anis, plantas que eram depois reduzidas a pó e misturadas no vinho.

- Na Roma antiga, era hábito espalhar-se tomilho pelo chão para perfumar a casa, queimavam-se ramos da planta para afastar os maus espíritos (ou os demónios), e com ela enfeitavam-se também os queijos.

- Na Idade-Média, Santa Hildegarda - que viveu no séc. XII - recomendava o tomilho para tratar a lepra, a paralisia, e também contra os piolhos.

- No séc. XVII, havia quem dissesse que o tomilho dissipava a melancolia e evitava os pesadelos.

## Utilização

Na culinária, quer fresco ou seco, o sabor ligeiramente picante do tomilho faz maravilhas no tempero de saladas, marinadas, assados, grelhados, guisados e tantos outros pratos. Há quem o utilize também na confeção de licores.

Os monges beneditinos são conhecidos pelo famoso elixir que fabricam, do qual um dos ingredientes é o tomilho.

No jardim é empregue para cobrir o solo e evitar a propagação das ervas daninhas, com a vantagem de ter um odor agradável.

O tomilho é igualmente muito usado em perfumaria, especialmente no fabrico de sabonetes.

E, ainda hoje, como antigamente, queima-se esta planta para perfumar as casas (pots-pourris) e até as igrejas.

No que toca aos fins medicinais, graças aos seus componentes, este possui propriedades anti-sépticas e exerce uma ação notável sobre estados febris, tosse (convulsa) e bronquites.

As suas infusões tratam problemas das vias respiratórias superiores, como tosse, dor de garganta, bronquite, constipações, gripe e sinusite.

É eficaz nas dores de garganta e aftas.

Em spray pode ser usado para desinfeção de superfícies e como possui um efeito repulsivo, o spray também pode ser utilizado contra os insetos.