

# Tomilho Poêjo

*Thymus pulegioides*



Pequeno arbusto da família Lameaceae, que cresce entre os 5-25 cm de altura e 25 cm de diâmetro, com folhas fortemente aromáticas e flores rosa e lilás.

As suas flores surgem em julho e agosto.

Os seus caules são avermelhados e quadrados.

Mais informação em:

[http://www.amu.bio/\\_tomilho\\_poejo](http://www.amu.bio/_tomilho_poejo)

## Cultivo

Adapta-se a solos secos, bem drenados e com boa exposição solar.

Pode encontrar-se em solos arenosos, rochosos e à face de estradas.

## História

É originário da Europa, incluindo Inglaterra, Escandinávia, Espanha, Sérvia e Bulgária.

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.

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

### **Utilização**

Tradicionalmente utiliza-se sob a forma de infusão para combater tosse e bronquite, estados gripais, digestões difíceis, flatulência e gastrites.

Como condimento, é excelente em comida cozinhada lentamente em vinho, molhos de tomate, marinadas, grelhados, saladas e sopas.