

Tomilho Bela Luz

Thymus mastichina



Pequeno arbusto perene, extremamente resistente às condições mais adversas do solo e clima, com um forte e agradável aroma.

Pode atingir uma altura de 40-70 cm e largura equivalente e a sua floração ocorre de maio a setembro.

Mais informação em:

http://www.amu.bio/_tomilho_belaluz

Cultivo

Deve ser cultivado em solos bem drenados, expostos ao sol. O excesso de rega pode levar à sua morte.

É fundamental que seja podado várias vezes por ano para que se mantenha forte e vigoroso.

É frequente encontrá-lo em solos arenosos e em matos.

Adapta-se perfeitamente ao cultivo em vasos e floreiras e ao convívio com outras plantas, desde que esteja sempre ao sol, condição essencial para se desenvolver vigorosamente.

História

Espécie endémica da Península Ibérica.

É muito utilizado na indústria dos óleos essenciais no país vizinho, Espanha, daí ser chamado pelos ingleses e franceses de tomilho espanhol.

Utilização

Utilizado enquanto planta medicinal, sendo considerado digestivo e expetorante, tem propriedades anti-sépticas e anti-inflamatórias.

É muito usado em aromaterapia como relaxante, desinfectante, promotor do sono, a inalação dos vapores após infusão das folhas ajuda a descongestionar as vias nasais. (Devido às suas propriedades relaxantes, o óleo essencial não deve ser utilizado antes de conduzir ou noutras actividades que exijam concentração.)

A infusão bebida tem resultados ótimos nas constipações e gripes.

Na culinária, as sua folhas são usadas para adicionar a pratos de carne, mas também a enchidos, queijos, arroz, etc.

O seu óleo essencial é utilizado na indústria alimentar para aromatizar sopas e preparados de carne.

É um ótimo substituto do sal.