



# Tomillo

## Esencial en la cocina

Muy extendido por todo el Mediterráneo, el tomillo es una hierba aromática vivaz que sirve para dar sabor a gran cantidad de platos y también cuenta con propiedades muy beneficiosas para nuestra salud. El nombre científico de esta planta es 'thymus vulgaris' y, mientras que su sabor siempre le ha servido para diferenciarse de otras especias habituales en la cocina, el aroma que se desprende de la misma invita a cultivarla en nuestra propia casa.

### CARACTERÍSTICAS

Podemos localizarla al aire libre en multitud de caminos donde crece de forma salvaje en matas. Sus tallos tienen una tonalidad gris y son de aspecto leñoso. Las hojas de los matorrales de tomillo miden unos 30 cm., no obstante, se conocen ejemplares que han llegado a alcanzar los 50 cm. de altura.

Las hojas de estos pequeños arbustillos son pecioladas y lanceoladas. Están recubiertas en su envés por un particular vello blancuzco. En cuanto a las flores, señalar que son diminutas y pueden adquirir color blanco o rosa mientras que el cáliz es rojo.

En cuanto a sus componentes, hay que destacar el amplio abanico de elementos activos que la conforman. Desde aminoácidos localizados en la planta tales como la valina o la isoleucina hasta aceites esenciales como el cineol o el timol, este último considerado un potente antiinflamatorio. Las hojas poseen además ácido ascórbico y minerales como el calcio o el magnesio. La planta contribuye asimismo con otros ácidos como el oleico o el palmitico, además de contener hierro.

### CULTIVO

Cultivar tomillo es una opción práctica y muy sencilla. Podemos plantar semillas en primavera en todo tipo de suelos o en maceta. Su gran resistencia a la sequía es otra de sus valiosas ventajas, siendo poco exigente con el riego. En cuanto al frío, lo aguanta bien pero es importante que no sea abonada con productos que contengan demasiado nitrógeno. Para su reproducción también se acepta la división o el acodo en la misma estación de la plantación. Si se elige el esqueje, éste es recomendable en la estación estival. Debe podarse anualmente.

### Usos

La gastronomía incluye el tomillo en la elaboración de purés, guisos con legumbres, verduras, salsas y sopas.

También se emplea a la hora de condimentar carnes preparadas a la barbacoa. Igualmente dentro de la casa, el tomillo adopta protagonismo cuando nos servimos de su poderoso aroma para ambientar alguna de las estancias, resultando especialmente útil, al igual que la ajedrea, para combatir los molestos mosquitos del verano colocándola en las ventanas.

Sin embargo, el campo donde da más juego el tomillo es el de la medicina natural debido a sus ventajas de cara a nuestra salud. Reactiva el apetito cuando condimenta alimentos, ayuda a conciliar el sueño, mientras que el dolor de garganta y el resfriado pueden aliviarse de igual modo curando, de paso, posibles infecciones bucales.

Además, nuestro estómago agradecerá las infusiones de tomillo ante digestiones difíciles y acumulación de gases. Para las mujeres, representa un buen aliado en la prevención de los dolores menstruales.

