

TOMILLO

Thymus vulgare



Planta aromática perenne de la familia de las lamiáceas o labiadas, a la que también pertenecen la albahaca, la mejorana, el toronjil de menta, la hierba buena, el orégano, la salvia y el romero. Sus tallos, leñosos y ramificados, alcanzan de 13 a 40 cm de altura, mientras las hojas son pequeñas y ovaladas, de color verde intenso.

Cultivo y manejo

Se reproduce a través de semillas, gajos o esquejes y por división de las raíces. Prefiere suelos ligeros, secos y con buen drenaje. Puede cultivarse a pleno sol durante todo el año, pero la época óptima de siembra es el invierno. Es muy resistente a plagas y enfermedades.

Propiedades

Posee propiedades antisépticas, expectorantes, antifúngicas, tónicas y antiparasitarias. Las partes aéreas de la planta (tallos, hojas y flores) se consumen secas en infusión y frescas pueden masticarse para aliviar el dolor de garganta o aplicarse directamente sobre la piel en el tratamiento de hongos, heridas y picaduras de insectos.

Usos culinarios

Es una hierba aromática bastante habitual en la cocina mediterránea y de otras regiones del mundo, tanto fresca como seca. Su sabor amargo

y ligeramente picante resulta muy adecuado en adobos, marinados y aliños, así como para sazonar guisos, potajes y todo tipo de carnes. Es un componente básico del *bouquet garni*, que se emplea para aportar fragancia y sabor a las preparaciones, además de formar parte de las llamadas hierbas provenzales de la cocina francesa. Combina armoniosamente con la cebolla, el ajo, el perejil y el romero; en algunas recetas puede sustituir al comino.

• *Bouquet garni*

El *bouquet garni* o ramillete guarnecido es un manojo de hierbas aromáticas atadas con un hilo que se incorpora a fondos, sopas y guisos de carne o ave, y que se retira antes de servir. Perejil, tomillo y hojas de laurel no faltan en el *bouquet garni*, pero también puede incluir albahaca, apio, romero, estragón, orégano, cilantro y ajo puerro.

• Brusquetas con tomillo

½ libra de pan
1 cucharada de hojas de tomillo
3 tomates medianos
3 dientes de ajo
3 cucharadas de aceite
1 cucharada de vinagre
Sal y pimienta al gusto

Cortar finamente los tomates y mezclarlos con el ajo majado. Añadir el aceite y el vinagre. Sazonar con sal y pimienta. Tostar por una sola cara el pan previamente rebanado. Servir encima la pasta, rociar las hojas de tomillo y devolver las brusquetas al horno hasta que comiencen a burbujear. Son ideales como aperitivo.



Proyecto agroecológico Finca Marta
Caimito, Artemisa, Cuba
e-mail: mgahonam@enet.cu