

TIMO

AMICO DELL'INTESTINO

Ne bastano poche foglioline per calmare gli spasmi, prevenire le infezioni e ridurre il gonfiore

di Valeria Ghitti

L'estate è il periodo giusto per aggiungerlo ai tuoi piatti. Sono sufficienti piccole quantità di questa erba profumata per dare sapore a carne e pesce e fare il pieno di vitamine e minerali.

SCEGLILO COSÌ

Il timo puoi acquistarlo anche al super. «Se prendi quello fresco in rametti puoi conservarlo in frigo o in un contenitore forato per 5-6 giorni», dice Lorenzo Bazzana, responsabile ortofrutta di Coldiretti. «Se invece preferisci quello essiccato, mettilo in barattoli ermetici di vetro e tienilo in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce». Ma ricorda che, se lo vuoi al top del sapore e delle proprietà salutari, è meglio che lo coltivi tu (anche sul balcone) e lo cogli quando ti serve.

COMBATTE IL MAL DI PANCIA

«L'azione antispastica è garantita dai fenoli di cui è ricco, e in particolare dal timolo, che resiste alla cottura», spiega la dottoressa Anna d'Eugenio, medico nutrizionista a Roma. Questa sostanza è anche un potente antimicrobico, utile in particolare contro i parassiti intestinali, come ascaridi e ossiuri, spesso sgraditi ospiti dei più piccoli. «Bastano poche foglioline di timo in ogni piatto per avere un effetto vermifugo», continua la nutrizionista. «In più aiuta la digestione, attivando leggermente la produzione della bile». E riduce le fermentazioni batteriche (che si verificano in particolare quando mangi i legumi), sgonfiando la pancia.

DÀ ENERGIA A CORPO E MENTE

«Il timo stimola la circolazione sanguigna e, di conseguenza, l'ossigenazione dei tessuti, migliorando le tue performance sia fisiche sia mentali. Il merito è sempre del timolo, che può darti una mano anche quando hai la tosse: calma quella secca e scioglie quella grassa, in virtù del suo effetto mucolitico ed espettorante», conclude la nostra esperta.

CLASSICO O AL LIMONE?



VOLGARE

È il più diffuso, con foglioline allungate dall'aroma intenso. Ottimo per aromatizzare i piatti di pesce.



CITRIODORO

Le sue foglie sono bordate di giallo e hanno un deciso aroma di limone. Sono perfette aggiunte fresche sulla carne.

VALORI NUTRIZIONALI

Un etto di foglie fresche contiene
609 mg di potassio
405 mg di calcio
160 mg di magnesio
160 mg di vitamina C
101 calorie