

Tomilho Sepão

Thymus serpyllum



Também conhecido simplesmente por serpão, tomilho selvagem, serpilho e serpol.

O tomilho serpão trata-se de uma erva aromática sempre verdejante, normalmente rasteira, com dimensões na sua idade adulta de cerca de 10cm de altura e 50 cm de largura.

É resistente ao frio e floresce na primavera.

Mais informação em: https://www.amu.bio/_tomilho_serpao

Cultivo

Necessita de boa exposição solar, e os solos húmidos devem ser evitados.

História

A mais antiga referência ao tomilho vem-nos da Suméria, onde já no terceiro milénio a.C. o tomilho, seco e reduzido a pó, era misturado com pêras, figos e água, e com esta pasta faziam-se cataplasmas.

No Antigo Egipto, o tomilho era utilizado como medicamento e também no embalsamento das múmias.

Os Gregos perfumavam-se com esta planta e, segundo conta a lenda, as abelhas do monte Himete – que pousaram nos lábios de Platão para lhe dar a eloquência – produziam um delicioso mel de tomilho.

O célebre médico Galeno diz ter copiado do templo de Asciépio (o deus grego da Medicina), na ilha de Cós, uma fórmula antiga atribuída a Hipócrates que era composta por tomilho, salsa, funcho e anis, plantas que eram depois reduzidas a pó e misturadas no vinho.

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.

Na Idade-Médica, Santa Hildegarda – que viveu no séc. XII – recomendava o tomilho para tratar a lepra, a parilisia, e também contra os piolhos.

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

O tomilho também não foi esquecido na literatura, e na sua peça “Obernos”, Shakespeare diz que o rei dos gnomos sabe “... onde cresce o tomilho selvagem”, indiscutivelmente o mais apreciado pela sua elevada concentração de óleos essenciais.

Utilização

Muito utilizado em jardins rochosos, como planta ornamental.

Na culinária, as folhas do tomilho serpão são utilizadas em saladas ou como tempero de alguns pratos de carne.

A infusão das suas folhas produz também uma infusão saborosa.

No que respeita aos seus fins medicinais, esta erva possui propriedades antisépticas, sendo benéfica para o sistema digestivo, é muito utilizada no tratamento de doenças respiratórias e possui ainda efeitos positivos no alívio de dores menstruais, cólicas, dores reumáticas e no tratamento do alcoolismo. Contudo, deve ser evitado o seu consumo durante a gravidez.

O óleo essencial extraído das folhas e das inflorescência do serpão é muito utilizado na indústria perfumista.

As suas flores podem também ser usadas como anti-traças natural nos guarda-roupas.