

# I TIMI DELLE ALPI OCCIDENTALI

Le specie appartenenti al genere *Thymus* presenti lungo l'arco alpino occidentale sono numerose e con caratteristiche chimico-sensoriali molto differenti tra loro.

*Thymus vulgaris* L. (timo volgare) è la specie più facilmente distinguibile tra le congeneri autoctone italiane. Si tratta di un'entità mediterranea presente dal Piemonte meridionale fino alla Puglia. È un piccolo cespuglio, alto 20-30 cm, con fusti eretti e legnosi. Le foglie sono piccole, lanceolate con margine arrotolato, di colore verde grigiastro. I fiori, piccoli e riuniti in infiorescenze terminali, sono rosei o raramente bianchi. Molto particolare è la popolazione disgiunta della Valle d'Aosta, che deriva da una separazione storica dell'areale, avvenuta in periodi climaticamente differenti dagli attuali.

Nel settore alimentare il timo maggiore viene utilizzato come pianta aromatica fresca o secca, o per la preparazione di insaccati. Nella liquiristica è presente in diverse bevande alcoliche e analcoliche. Nel campo profumiero è componente di prodotti per l'igiene del corpo e preparati per massaggi e per l'aromaterapia. L'olio essenziale ha spiccate proprietà antisettiche ed antibatteriche e, avendo anche un effetto tonico, favorisce la digestione e l'espulsione dei gas intestinali, esercitando un'azione antifermentativa e sedativa. Viene impiegato nei preparati per le cure orali, nei dentifrici e nei collutori. Infine, trova impiego contro varie forme di infezioni cutanee e sottocutanee. Il dosaggio dell'olio essenziale va però controllato per

evitare l'effetto irritante del timolo, che può provocare dermatiti. *Thymus praecox* subsp. *polytrichus* (A. Kern. ex Borbás) Jalas, *Thymus pulegioides* L. e *Thymus oenipontanus* Heinr. Braun ex Borbás appartengono invece al gruppo dei timi serpilli, distribuiti su tutto l'arco alpino italiano, tra 500 e 2800 m di altitudine, in luoghi aridi, erbosi e pietrosi. I timi serpilli si distinguono da *T. vulgaris* per le dimensioni minori, il portamento strisciante, le foglie ellittico-spatolate, a margine non arrotolato e per i fiori, di colore più intenso variabile dal rosa al porpora. Le porzioni aeree fiorite e le foglie, raccolte d'estate, possono avere gli stessi impieghi del timo maggiore; inoltre per il loro portamento e la loro rusticità, sono coltivati con scopo ornamentale per bordure e giardini rocciosi. In Piemonte e Valle d'Aosta sono tradizionalmente impiegati dalle popolazioni montane locali soprattutto per la produzione di liquori tipici (Serpül) e per infusi.

In sinergia con il progetto "Piante officinali e territorio: attività innovative per lo sviluppo e la valorizzazione della filiera dei timi spontanei delle Alpi occidentali - OpThymus" (Fondazione CRT 2018.2054), nell'aiuola sono in coltivazione le diverse specie di timo, per studiarne le caratteristiche fitochimiche, in particolare l'attività antiossidante e antimicrobica, e le caratteristiche ornamentali, al fine di promuoverne la coltivazione locale a scopo officinale e florovivaistico.