

## TOMILLO



NOMBRE ESPECÍFICO	<i>Thymus vulgaris.</i>
OTROS NOMBRES	<i>Tomillo común, tomillo de España, salsero.</i>
CARACTERÍSTICAS DESTACABLES	<p><b>Familia botánica:</b> <i>Lamiaceae</i> (= <i>Labiatae</i>)</p> <p>Arbusto pequeño de hasta 50 centímetros de altura con tallo leñoso, erecto y muy ramificado.</p> <p><b>Hojas:</b> pequeñas (5-8 mm) y se unen por un corto peciolo al tallo. Tienen un limbo glabro o peludo con nervios protruyentes.</p> <p><b>Inflorescencias:</b> racimos axilares con flores violetas azuladas.</p> <p><b>Hábitat:</b> se cría silvestre en laderas soleadas de suelo calcáreo o silicio. Suele aparecer formando tomillares abundantes y junto con romeros. Se desarrolla desde el nivel del mar hasta los 2000 m de altitud.</p> <p>Olor y sabor aromático característico.</p>
PARTES USADAS	Sumidad aérea.
PROPIEDADES	<p>1. Medicinales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Digestiva, carminativa y antipútrida: favorece la digestión, evita los espasmos intestinales y la formación de gases.</li> <li>▪ Estimulante digestivo: estimula el apetito.</li> <li>▪ Mejora las situaciones de anemia por su alto contenido en hierro.</li> <li>▪ Antiséptico, pectoral y expectorante.</li> <li>▪ Emenagogo: efectivo para rebajar dolores menstruales.</li> <li>▪ Antirreumático gracias a su alto contenido en timol.</li> <li>▪ Relajante y somnífero muy suave.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Antiséptico y cicatrizante.</li> </ul>
	<p>2. Usos culinarios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Las hojas y las flores frescas se emplean en ensaladas, marinados, para perfumar parrilladas y en sopas y quesos.</li> <li>▪ Se añade a platos de legumbres para hacerlos menos flatulentos.</li> </ul>
	<p>3. Otros usos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se emplea su aceite esencial: en farmacia, cosmética y perfumería.</li> <li>▪ Efectivo como repelente de insectos junto con la albahaca.</li> </ul>

### REQUISITOS AMBIENTALES

ALTITUD	Hasta los 1200 metros sobre el nivel del mar.
SUELO	Se da en suelos secos, pobres, pedregosos o con margas, ligeros y calcáreos. También se pueden encontrar en suelos ácidos, pero menos frecuentemente.
CLIMA	Climas cálidos o templados secos o semisecos. Resistentes a las heladas.
VIENTO	No afecta.
PLUVIOMETRÍA	Crece en zonas de secano con precipitaciones entre 200 mm y 500 mm/ anuales. Es resistente a la sequía.

### TÉCNICAS DE CULTIVO Y MANTENIMIENTO

PREPARACIÓN PREVIA	Arado previo para que el suelo quede suelto y pueda drenar el agua más fácilmente y tener el terreno húmedo previamente a la siembra.
PLANTACIÓN	En otoño o a la salida del invierno y la densidad de plantación óptima está entre 40.000 y 60.000 pl/ha, es decir, una distancia entre plantas de unos 30-40 cm.
LABOREO	Únicamente es necesario el control mecánico de malas hierbas entre filas. No se recomienda el uso de herbicidas.
FERTILIZACIÓN	Como cantidades orientativas (ITEIPMAI, 1989) serían 50-100 UF de Nitrógeno, 50-100 UF de Fósforo y 50-100 UF de Potasio.
RIEGO	Puede cultivarse en secano pero si se recomienda hacer un riego seguido de la plantación. Si se riega de forma habitual aumenta el rendimiento.
CONTROL DE PLAGAS Y ENFERMEDADES	El tomillo es muy resistente a los parásitos pero pueden aparecer hongos en las raíces de pudrición por exceso de riego.
RECOLECCIÓN	Para aceites esenciales: mayo junio (plena floración). Para herboristería: al inicio de la floración.