

Aromatize o seu jardim com tomilhos

São plantas multifacetadas: servem para temperar a comida, podem beber-se sob a forma de infusões ou então usam-se para encher sacos aromáticos. A Primavera é uma das épocas ideais para plantar tomilhos. *Margarida Costa*



Os tomilhos fazem parte da flora portuguesa e estão cada vez mais na moda – aliás, são já considerados presença fundamental nos jardins mediterrânicos, nos jardins comestíveis, nos jardins de aromáticas e na horta. São plantas rústicas, com reduzida necessidade de rega, grande capacidade de adaptação e à sua enorme beleza juntam o seu inconfundível aroma. São muito utilizadas na medicina popular e em culinária.

Os tomilhos pertencem à família das Labiadas, são pequenos arbustos lenhosos, muito ramificados, com folhas persistentes, pequenas, estreitas e de cor verde ou verde-acinzentada e flores brancas, cremes, rosas ou roxas, dispostas em grupos, apresentando-se em floração entre Maio e Setembro.

Em Portugal, sob a denominação vulgar de tomilho incluem-se as plantas pertencentes ao género *Thymus* e ainda a espécie *Thymbra capitata* (antigamente incluída no género *Thymus*), amplamente distribuídas por todo o país. O género *Thymus* apresenta um elevado número de espécies endémicas, tanto ibéricas como lusitânicas, entre as quais *T. caespitius*, *T. camphoratus*, *T. capitellatus*, *T. carnosus*, *T. lotocephalus*, *T. mastichina*, *T. pulegioides*, *T. zygis* e *T. villosus*.

Pelo seu conteúdo em timol, os tomilhos foram, desde a antiguidade, utilizados como desinfetantes e anti-sépticos. Apresentam ainda propriedades anti-microbianas, anti-tússicas, expectorantes, digestivas, anti-oxidantes, entre outras. Podem ser cultivados para consumo das suas folhas, em fresco ou seco, extracção de óleos essenciais utilizados na indústria de perfumes, cosmética, farmacêutica e alimentar, e ainda como plantas melíferas, originando mel de

reconhecida qualidade.

Que espécies utilizar?

Podemos eleger as espécies que existem espontaneamente na nossa região, assegurando a sua adaptação às condições do nosso jardim, ou escolher outras espécies disponíveis nos viveiros, como sejam o *T. vulgaris*, *T. officinalis*, *Thymus x citriodorus* (tomilho-limão), etc.

Como obter as plantas?

Poderá encontrar uma gama diversificada de tomilhos, disponível em centros de jardinagem, mas poderá optar por fazer as suas próprias plantas, a partir de estacas recolhidas de plantas adultas, durante a Primavera. Faça as estacas com cerca de 5-10 cm de comprimento e pelo menos três nós, cortando imediatamente abaixo de um nó do terço terminal dos ramos. Retire as folhas inferiores, para

não apodrecerem em contacto com o substrato e coloque-as a enraizar em placas de alvéolos ou em vasos com substrato adequado. Após seis-oito semanas as estacas estarão enraizadas e com folhas novas, podendo ser transplantadas para local definitivo.

Como dispor as plantas no jardim?

Plante-as em grupo, para obter um efeito mais espectacular – a sua intensa floração colorirá e perfumará o seu jardim. Podem ser utilizadas para formar sebes baixas, de estilo formal (talhadas) ou informal, e para plantar em vasos, floreiras e arranjos com rochas. Colocadas em zonas de passagem libertam um agradável aroma provocado pelo toque, o mesmo acontecendo em zonas sujeitas a ventos.

Quando e onde plantar?

Plante-as, preferencialmente, na Primavera ou no Outono, em solos secos, com boa drenagem, elegendo uma exposição soalheira. A maioria das espécies prefere solos calcários ou arenosos. Na horta, plante-as entre as hortícolas, pois afugentam as borboletas da couve.

Que cuidados de manutenção?

Faça uma rega muito moderada (são sensíveis ao excesso de água) e pode-as logo a seguir à floração, para evitar que lenhifiquem na base, mantendo-se vigorosas e saudáveis por muito mais tempo. São plantas adaptadas a situações edafoclimáticas [solos e clima] difíceis, que quando beneficiam da disponibilidade de água e nutrientes adquirem um grande desenvolvimento, pelo que deve podar com frequência. Os tomilhos, pelo seu aroma, repelem a maioria

das pragas, motivo pelo qual não são susceptíveis aos seus ataques, dispensando em geral tratamentos fitossanitários. Este efeito é extensivo às plantas vizinhas, sendo a sua presença benéfica no jardim.

Desafiamo-lo a passear pelo campo, a descobrir mais este tesouro da flora portuguesa, a deslumbrar-se com a sua beleza e sobretudo com os seus aromas. Apanhe (com parcimónia) ramos que poderá utilizar, em fresco ou seco, para temperar carnes, peixes, molhos e caldos; com as folhas secas poderá fazer saquinhos de cheiro *pot-pourri* ou arranjos florais ou deliciar-se com uma infusão ou com um banho aromático. Partilhe com a família e os amigos!

Engenheira Hortofrutícola, Arquitecta Paisagista e da Associação Portuguesa de Horticultura (APH)



NELSON GARRIDO