

Thymus mastichina L.

O *Thymus mastichina* ou popularmente conhecido por bela-luz ou sal-puro é um pequeno arbusto sub-lenhoso medindo até 50 cm de altura, possui flores brancas agrupadas numa “cabeça” globosa terminal. Vegeta naturalmente no território português (espécie autóctone) e é exclusivo da Península Ibérica (endemismo ibérico).

Surge em locais descampados, pedregosos e secos, sobretudo em zona de matagais.

Esta planta de forte aroma a eucalipto possui numerosas propriedades medicinais podendo sendo utilizada em fresco ou em seco, em infusão nos casos de gripes, constipações, má digestão, dores de garganta e rouquidão. Na cozinha, as suas folhas além de serem um bom substituto do sal, realçam o sabor dos pratos de carne, enchidos, queijos, sopas e saladas. Também é ótimo para aromatizar azeites e vinagres.

Adapta-se bem ao cultivo exigindo solos com boa exposição, de preferência viradas a Sul, bem drenados. Espécie muito rústica, pouco exigente em água, bastante resistente à geada e às doenças e pragas.

Aprecia umas podas ao longo do ano de forma a manter-se vigoroso e de boa aparência. Ao podar deve deixar-se ficar sempre alguma massa verde (não cortar rente ao solo) pois caso contrário pode ficar demasiado enfraquecido e acabar por morrer.

Experimente este tomilho lusitano de sabor e aroma inigualáveis!

Texto elaborado por: Elisabete Martins da Costa (Eng^a Agrícola, produtora de plantas aromáticas e medicinais em MPB).