

Tomillo

Thyme

Thymus vulgaris



Tomillo es el nombre común con el que se conocen a diversas plantas del género *Thymus*, de la familia de las *lamiáceas*. El más común y conocido es *Thymus vulgaris*, que se emplea como condimento y como planta medicinal. Este ejemplar principalmente se localiza en el norte de África (Argelia, Túnez) y en la Europa mediterránea.

El tomillo es un arbusto perenne, leñoso y de follaje aromático que puede alcanzar hasta los 30 cm de altura. Las hojas de este ejemplar son realmente pequeñas, opuestas y lanceoladas. Las flores aparecen de mediados de primavera hasta bien entrada la época estival y se presentan en racimos terminales, que habitualmente son de color violeta o púrpura, aunque también pueden ser blancas. Tienen reconocidos valores terapéuticos y son muy empleadas como condimento en la cocina mediterránea.

Los antiguos egipcios utilizaban esta hierba en los embalsamamientos. Los griegos la utilizaban en sus baños y la quemaban como incienso en sus templos. Se cree que su extensión por toda Europa, se debe a los romanos y al uso que de ella hacían para purificar sus viviendas. En la Edad Media, las mujeres daban a sus caballeros y a los guerreros regalos en los que incluían hojas de tomillo, ya que creían que con esto aumentaban el coraje del portador. El tomillo también se usaba como incienso en los funerales y se ponía en el ataúd, con lo que suponían asegurar un buen tránsito a la próxima vida.

Como condimento, el tomillo potencia el sabor de las verduras, carne de ternera y de los cereales. Se usa para sazonar pistos, patatas fritas, revueltos, pimientos y brochetas de carne. Hace más digestivos los embutidos y los quesos curados, y la rama fresca de tomillo se puede añadir a aceites o vinagres. Sirve especialmente para aromatizar los platos de caza, así como los tomates, patatas y calabacines.

Estacionalidad

El tomillo es muy fácil de cultivar. Necesita sol, crece bien en todo tipo de suelos y resiste bastante la sequía. Las hojas se recogen en cualquier época del año para consumir frescas. Para secar, se recogen los extremos floridos, separando las hojas y flores de los tallos, cuando están secos.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto seco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, zinc, calcio, fósforo, potasio, magnesio, tiamina, hierro, riboflavina, niacina, vitamina A, timol, carvacrol y cineol.

Valoración nutricional

Como en el resto de casi todas las especias, la ración de tomillo usada en gastronomía se aproxima a 0,25 g. Es esta una cantidad pequeña como para realizar

aportes significativos de nutrientes a la dieta. Aun con esto, destacan algunas vitaminas y minerales.

Los aceites esenciales: timol, anetol y borneol abundan en las hojas.

La planta del tomillo también aporta ácidos como el oleico, palmítico, nicotínico y linoleico; aceites esenciales como el carvacrol y el cineol y aminoácidos como la cisteína, valina, glicina e isoleucina.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (0,25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	369	1	3.000	2.300
Proteínas (g)	9,11	0	54	41
Lípidos totales (g)	7,43	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,730	0,007	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,470	0,001	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,190	0,003	17	13
ω -3 (g)	0,69	0,002	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,5	0,001	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	57,1	0,1	375-413	288-316
Fibra (g)	18,6	0	>35	>25
Agua (g)	7,8	0	2.500	2.000
Calcio (mg)	1890	4,7	1.000	1.000
Hierro (mg)	123,60	0,3	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	220	0,6	350	330
Zinc (mg)	6,18	0	15	15
Sodio (mg)	55	0,1	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	814	2,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	201	0,5	700	700
Selenio (μg)	4,6	0	70	55
Tiamina (mg)	0,513	0	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,399	0	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	4,940	0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0	0	1,8	1,6
Folatos (μg)	0	0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	380	1,0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (TOMILLO SECO). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.