

Thymus vulgaris

Recull d'informació del grup de Telegram de Flora Catalana

Farigola, Frígola, Friula, Tem, Timonet, Timó...

<http://www.floracatalana.cat/flora/vasculars/taxons/VTax2491>

INFORMACIÓ IMPORTANT

Aquest document només és una recopilació de les aportacions fetes, pels usuaris del canal de Telegram de l'associació Flora Catalana, durant el treball col·lectiu sobre la planta que tractem. No pretén ser un estudi exhaustiu, ni molt menys ser un treball de recerca, doncs no segueix la metodologia que requeriria aquesta finalitat. La finalitat del grup de Telegram de Flora Catalana és, simplement, la de compartir els nostres coneixements sobre els usos i creences populars d'aquesta planta i intentar explicar-los d'es d'un punt de vista científic quan esdevingui possible. En aquest document de recopilació, hem classificat les aportacions per tipus d'ús.

És important recalcar que Flora Catalana no es fa, ni es pot fer responsable, tant del contingut del document com del seu rigor i qualitat de redacció (ortografia, sintaxi, semàntica, estil ...), doncs la tasca de l'associació ha estat, simplement, la de recopilar literalment el coneixement aportat per els participants al grup de Telegram. En cap moment s'han contrastat les aportacions ni s'ha modificat la seva redacció original. No obstant, el document esdevé un compendi interessant dels usos d'aquesta planta que pot servir de punt de partida per a totes aquelles persones que vulguin conèixer aquesta espècie, contrastar la informació i endinsar-se en el coneixement dels seus usos.

Agraïm totes les persones que han compartit els seus coneixement, experiències i dubtes en el canal de Telegram, gràcies a les quals ha estat possible la confecció d'aquest document.

Si teniu companys a qui podria interessar aquesta iniciativa i col·laborar en el nostre grup de Telegram compartint coneixement i aprenent, els podeu convidar enviant-los aquest enllaç:

➡ <https://t.me/joinchat/HGuJwfKKSkgYHQlu>

SOBRE LA PERILLOSITAT DE LES PLANTES

És important recordar que les plantes no són innòcues. Tot i ser productes naturals poden tenir efectes adversos no desitjats que, fins i tot, poden arribar a ser mortals. S'ha de tenir en compte que algunes plantes medicinals poden augmentar o disminuir l'eficàcia d'altres medicaments de síntesi. Cal ser curós i, en cas de dubte, consultar sempre al metge.

SOBRE LA RECOL·LECCIÓ DE PLANTES

La recol·lecció descontrolada o forassenyada de plantes, en estat natural, és una pràctica que malmet el seu cicle de vida, alhora que interfereix notablement en l'equilibri de l'ecosistema del què formen part. També la recol·lecció moderada pot tenir el mateix efecte quan és practicada per molta gent. És per això que recomanem el cultiu d'aquelles espècies que siguin necessàries per a l'ús i consum personal. D'aquesta manera, entre tots, contribuïrem a la qualitat, perdurabilitat i sostenibilitat del nostre entorn.



Índex

Alimentació 3

Propietats medicinals 3

Recol·lecció 5

Cultura 5

Ecologia & cultiu 6



Alimentació

Sopa de Farigola

- Crec que de sopes de farigola n'hi ha tantes com persones que en fan. Una recepta que em va explicar la néta d'un pastor de l'Aragó: llescar pa sec molt fi, passar-lo per la paella amb poc oli just per escalfar-lo, abocar-hi una infusió de farigola, deixar-ho reposar perquè se la begui, treure la branca de farigola i ja es pot menjar. Va molt bé per la panxa.
- Jo faig dues torrades, els hi frego un all per les dues cares, els hi aboco la infusió de farigola ben calenta, un polsim de sal i un rajolí d'oli d'oliva.
- A casa, la mare hi tirava un ou cru, que es coia amb l'aigua de la sopa.
- Jo a vegades, un cop feta la sopa, l'he triturat amb el turmix ben fina i queda boníssima.
- La sopa de pa escaldada amb aigua de farigola collida el Dijous Sant, cura el mal de ventre. "Terra de farigola, terra de poc pa." (Crespià, Pla de l'Estany) (Botànica Popular Catalana, Cels Gomis)

Condiment

- A la cuina s'ha emprat com a condiment per aromatitzar guisats, carns, arrossos, peixos. La cocció ha de ser lenta perquè el guisat s'impregni de les seves aromes.
- Per les seves propietats antisèptiques, s'afegeix en els confitats, escabetxos i olis.
- La farigola també s'utilitza per la elaboració de la ratafia.
- Forma part de les herbes provençals i de salses, com la francesa bouquet garni. Perfuma i aromatitza el licor Bénédictine i a casa nostra forma part de l'elaboració de la ratafia.
- Juntament amb el llorer i el julivert forma part del "bouquet garni" dels cuiners.

Propietats medicinals

- Principis actius. Fins 2,5% d'oli essencial compost de timol (40%), carvacrol, cimol, borneol, linalol i taní. Altres subst. amargues i antibiòtiques. El timol és un potent antisèptic, 25 cops més actiu que el fenol i menys irritant. És un desodorant eficaç i un vermífug (ascàrids i oxiurs) (Guia de les plantes medicinals, Paul Schauenberg).
- Sobre la farigola. Matthew Wood ofereix un tresor en una pàgina que va molt més enllà dels usos que molts coneixem. Com a generalitat, segons la medicina grega és calenta en el 3r grau i el timol fins al 4t... de 4. Això indica les seves propietats estimulants i detoxificadores. Diu que s'ha vist eficaç en organismes infecciosos com l'àntrax o la diftèria, però no tinc més detalls sobre si és in vitro o in vivo o com s'ha vist i per tant no ho intentaria a casa sense supervisió d'un adult 😊. També relaxa el sistema parasimpàtic i s'indica per persones en les que els problemes del subconscient interfereixen amb el son. Com amb altres remeis calents en el 3r grau, és una gran ajuda en digestions lentes i pesades provocades per excés de fred (no entès com a temperatura, sinó en el sentit de depressió de funció). I també estimula la immunitat.
- Vi de farigola . Deixar marinar 25 g de flors ja seques en 1 l de vi blanc sec durant 15 dies. Es filtra i se'n pot prendre un got petit com a digestiu després dels àpats (llibre El secret de les Herbes, Tots Schnitzer).

- (La) mel (de farigola) i la del serpoll són molt útils per desinfectar ferides; són unes mels especialment adients per combatre la faringitis, l'afonia, la tos convulsiva. La mel de farigola és molt densa i d'un color daurat. Té molt bona reputació ja que ajuda a reduir el colesterol. Externament, tempera les inflamacions articulars i contribueix a desinfectar i cicatritzar les ferides. (El llibre de la mel. Col·lecció l'Ermità)
- Per guarir la ciàtica (Tornar als remeis de sempre. Fra Valenti Serra. Col. L'Ermità)
"Has de pendre una teula ben calda, on has de posar-hi junts brotets de ruda, romaní, espigol, roses seques, donzell y farigola, y quan estarà fumant prendràs un bon vi vermell, y ruixada la teula, hi poses un drap damunt la teula, que després posaràs lo dit drap on serà lo dolor que, mitjançant Déu, a tres o quatre voltes, serà guarit lo mal de siática." (còpia d'una recepta de l'any 1521, s.f.)
- La farigola també s'ha usat tradicionalment en veterinaria natural, tant internament com externament, com a desinfectant, per guarir refredats i afeccions respiratòries i gastrointestinals. En aus, cabres, burros, cavalls...
- L'aigua de farigola / timó es feia servir tradicionalment per a lavatives/ènemes.
- L'essència de timó, es una gran aliada per tractar processos infecciosos, per via interna, en relació de 1 gota per 25 kg de pes corporal. Des de refredats a pneumònies, rebaixada amb un oli vegetal (ametlles, oliva, germe blat...) Per afeccions de la pell, incloent picades d'insectes, per activar sistema circulatori... Per generar efecte d'asepsis per dintre i per fora.
- L'oli essencial de farigola és antiinflamatori, es pot aplicar bé per via tòpica (fent preparats per aplicar sobre la pell). De fet és rubefaent (provoca un envermelliment de la pell al provocar una dilatació dels capil·lars i un augment de la circulació sanguínia) per la qual cosa ajuda a alleugerir el dolor i la inflamació. A més, com una companya ja ha mencionat, l'oli essencial és ric en carvacol (un fenol aromàtic que també és present a l'orenga) el qual exerceix una acció inhibidora sobre la biosíntesi de prostaglandines, conferint-li així propietats antiinflamatòries. Per últim, la farigola també conté àcid rosmarínic que també s'ha demostrat que li proporciona propietats antiinflamatòries. Per tot això, no és d'estranyar que s'usi en liniments i altres tipus de preparats d'aplicació per via tòpica amb la finalitat de tractar dolors musculars i osteoarticulars.
- Només un comentari respecte a l'oli essencial que s'obté de *Thymus vulgaris*.

Com molt bé han comentat els companys, l'oli que s'obté de la destil·lació de la farigola, que sent la mateixa espècie botànica, trobem diferents tipus de quimiotips o "races" i que difereixen per tenir la composició química diferent i per tant tindran propietats diferents.

Així sota el mateix nom d'oli essencial de *Thymus vulgaris* podem trobar:

- qt timol
- qt carvacol

Aquests són potents antiinfecciosos, però són dermocaustics i a dosis altes i perllongades per via oral són hepatotòxics

- qt tujanol

Aquest en canvi afavoreix la regeneració de les cel·lules hepàtiques i també com a desintoxicant i activador sanguini, per mans i peus freds.

- qt linalol

Actua com a antiinfecció, una mica menys potent, i ens pot servir per aplicar en nens (sempre diluït amb un oli vegetal)

He mencionat uns exemples.

Per tant és important que ens mencionin de quin quimiotip fan referència quan es parla d'un oli essencial.

Recol·lecció

- És tradició recollir-la per Setmana Santa.
- Jo de fa molts anys recullo la farigola en divendres Sant!! 😊
- A la Conca d'Òdena (Pla d'Igualada), es diu frígola. També es cull el divendres sant.
- Aquí a Tarragona, també es cull tradicionalment per divendres Sant
- S'ha de collir a primera hora de la tarda, i millor a l'abril, perquè la flor es mantingui molt temps. O collir-la en "divendres sant"... 🙏 🌿
- Quan camino pel farigolar m'agafa la meravella d'imaginar gegants aquests bonsais, tan ben formats con un arbre i tan petites... I a voltes m'esgarrifo de veure les podes mutiladores que són sotmeses, per mans que no tenen ulls.
- Les summitats florides es cullen al principi de la floració, que és quan tenen més aroma, i s'assequen en garlandes penjades d'un fil a l'ombra. En conservar la verdor tot l'any, la farigola es pot utilitzar fresca sempre. Tota la planta florida és utilitzable.

Cultura

- El mot farigola és d'origen incert. Possiblement és una alteració de freigrolar, tenint en compte el provençal farigolarferigolar, que significa "aromatitzar begudes i sopes" i que, alhora, deriva del llatí vulgar fragrorare, de fragrare, que vol dir "fer aroma", "exhalar flaire".

Paraula documentada el 1262 en els comptes de la casa de l'Infant Pere el Gran. Aquest mot figura molt sovint a l'antiga documentació catalana. A El Llibre de Cuina valencià del segle XIV hi llegim "feriguola".

Fonts: Diccionari etimològic, de Jordi Bruguera, i Diccionari etimològic i complementari de la llengua catalana, de Joan Coromines.

- Farigola s'utilitza més a Tarragona, Barcelona, a Ponent l'anomenen timó. Sembla que tant timó prové del llatí culte i farigola del llatí vulgar.
- Alguns refranys:
 - L'aigua de farigola tot ho consola.
 - Per la gola: farigola.
 - Amb farigola, malves, i grans de rosari, es planta un ric herbolari.
 - Del païdor, la farigola treu el dolor.
- Existeixen alguns refranys relacionats amb el caràcter sagrat de la farigola:
 - "Per Divendres Sant, a collir farigola al camp".
 - "Per Santa Creu floreix la farigola arreu".

Es diu que, durant la Setmana Santa i principalment durant els dos dies sants, la farigola fa més olor que correntment i augmenta les seves virtuts remeieres. Segons la llegenda, mentre Jesús era a la Creu, la muntanya del Gòlgota es va cobrir de farigola, que va néixer espontàniament per perfumar l'ambient amb la seva olor i fer més suportable al Senyor la dura estada a la Creu. Per això la que és collida els dies sants es conserva tot l'any.

- Una mica d'història

La trobem a l'ANTIC EGIPTE, on era considerada propietat exclusiva dels déus. Degut a les seves propietats antibacterianes, la farigola barrejada amb altres ingredients la feien servir per embalsamar els morts.

A l'ANTIGA GRÈCIA l'utilitzaven com a perfum durant els banys i la cremaven com a encens a l'altar dels déus.

Una llegenda explica que la farigola va néixer de la llàgrima de la bella Helena, a qui els déus van convertir en planta.

Els ROMANS l'utilitzaven per purificar els espais i per donar un sabor aromàtic al forratge i als licors.

Durant l'EDAT MITJANA, es posava sota els coixins per conciliar el son i protegir-se dels malsons. En aquest període, les dames brodaven la imatge de la farigola en les vestimentes dels cavallers i guerrers ja que els donava valor i força. També s'utilitzava com encens i es posava sobre el fèretre durant el funeral per assegurar el pas a l'altra vida. Va ser en aquesta època quan es va donar a conèixer el seu efecte curatiu sobre els pulmons i els bronquis. L'abadessa Hildegard von Bingen lloava les propietats de la farigola en cas d'ofec, asma o tosferina.

Al llarg de la història, les múltiples propietats de la farigola s'han anat consolidant convertint-se en un ingredient indispensable en la cuina mediterrània pel seu sabor agradable i un gran aroma.

- Apunto el poema de Josep Carner

"Fum que vas a la teulada
I que n'ixes floc a floc,
dius a la lluna afilada:
-vora l'olla salta el foc.
La mare crida i trascola
i vigila de reüll
la sopa de farigola
que està si bull si no bull.
Si, de lluny, el fum albires,
plega, pare, ton fadic;
ja s'entaulen les cadires

i les sopes fan bonic.
Fins la boca més llamenca,
mostrejada amb oli d'or.
Troballa que ens fores duta
per un savi saberut,
l'herba humil de roca eixuta
et penetra de virtut.
A la setena bocada
troben la conversa els grans
i a l'última cullerada
hi ha la son per als infants."

- Verdaguer estimava les flors per les seves virtuts curatives, alimentàries i cosmètiques. La farigola era una de les seves preferides. Li dedicà aquesta poesia:

FARIGOLA

I
Quan ja de la terra
Jesús se'n volava,
lo cim de la serra
s'enfarigolava.
L'herbeta eixerida,
de sos peus eixida,
de flors s'esfaltà.
Abelleta, vola
per la farigola;
abelleta, vola
pel farigolar.

II
Amb ses mans mateixes
la Verge en collia;
semblaven-li deixes
del Fill que partia.
Hi troba, en sa ausència,
de Jesús essència;
la seva hi deixà.
Abelleta, vola
per la farigola;
abelleta, vola
pel farigolar.

III
Des d'aquell sant dia
de l'Ascensió,
tapís de Maria
se diu lo timó.
La terra abrigada
d'eixa empal·liada,
quina festa fa!
Abelleta, vola
per la farigola;
abelleta, vola
pel farigolar.

Ecologia & cultiu

- De les plantes mel·líferes que trobem a Catalunya, la farigola, juntament amb la lavanda, és possiblement una de les plantes que més aporta nèctar a les abelles.

- Quan les abelles pecorejen el seu nèctar, estan enèrgiques i reactives, i s'enfaden més si les feinejes.
- La farigola és una planta aromàtica amb les fulles molt petites. La poca superfície d'aquestes fulles fa que les pèrdues per transpiració siguin baixes i per tant aguanta molt bé la sequera. A més, alhora de cultivar-la, li agraden les ubicacions a ple sol.

Pel que fa al substrat és una planta que s'adapta molt bé a gairebé tot tipus de sòls, tot i que prefereix clarament els sòls/substrats calcaris en front dels silícics. En el cas de cultiu en test, s'ha de procurar disposar de testos relativament alts (l'arrel és llarga i profunda) i el substrat ha de tenir un bon drenatge ja que no li agrada l'entollament d'aigua, ni els substrats que preserven massa la humitat. L'excés d'humitat en el substrat pot causar-li la podridura de les arrels.

Pel que fa al reg, si la tenim plantada a terra, gairebé no serà necessari. Tot i que un reg de tant en tant l'ajudarà a desenvolupar-se amb més vigor. En el cas de cultiu en test, la freqüència de reg haurà de ser més elevada i dependrà del drenatge del substrat i de la quantitat de terra del contenidor en que es planti (la norma bàsica seria regar només quan el substrat del contenidor estigui sec). En tot cas, sempre s'ha de tenir en compte que no li agraden els regs amb entollament d'aigua.

A l'horade propagar-la, és una planta que neix bé a partir de llavor, però que també es pot plantar per esqueix, la qual cosa és més ràpida i pràctica donat que la germinació pot trigar més d'un mes es produir-se i precisa d'unes condicions d'humitat i temperatura més exigents que la plantació per esqueix.

Pel que fa a l'adob, és una espècie que no necessiti un adobat regular, de fet el millor és adobar-lo una vegada a l'any, a finals d'hivern. El millor és usar adob orgànic, però sense excedir-se (a raó d'1 kg. per metre quadrat, per tenir una orientació).

No és una planta que precisi de podes, però si volem mantenir mates que durin diversos anys, és aconsellable a la tardor fer una poda de selecció, traient les branques i fulles mortes, renovant branques excessivament velles per nous brots o branquetes més joves, etc.