



# ENTRE EL ROMERO Y LA ALIAGA

Manuel Moya Cano

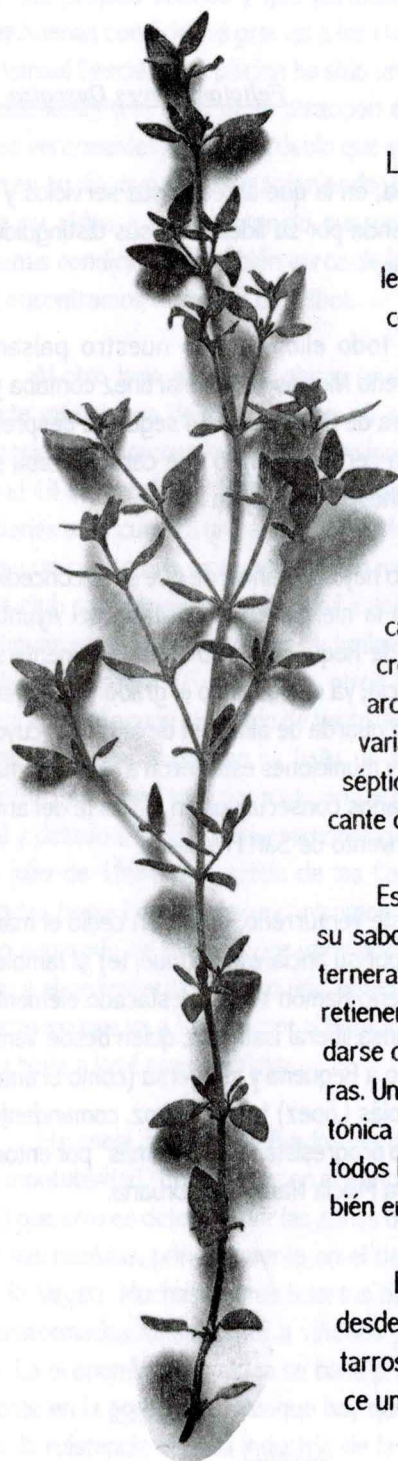
## TOMILLO

Nombre científico: *Thymus vulgaris* (familia de las Labiadas).

Definición : el tomillo es una planta aromática, vivaz y leñosa, natural del Sur de Europa, donde crece en laderas, collados y tierras bajas. En Venta del Moro se puede encontrar en todo su término forestal y agrícola, ya que es una hierba muy abundante. Alcanza una altura de 20 a 40 cms. Tiene hojas casi lineares pequeñas y blanquecinas y flores de color blancuzco o rojizo que se abren de primavera a verano y atraen especialmente a las abejas. Puede ser tanto silvestre como estar cultivado en grandes extensiones. Cuando crece en tierras cálidas y secas, su aroma es mucho más fuerte que cuando crece en un clima húmedo, aunque se adapta a los suelos arcillosos y ligeros. Además de su aroma, sus hojas contienen varias esencias como el timol, aceite esencial aromático, anti-séptico y conservante que proporciona a la planta un olor picante característico.

Esta es una hierba básica en la cocina mediterránea que con su sabor cálido y fuerte, es ideal para realizar ricos guisos de ternera o cordero u otros platos de caza. Debido a que sus hojas retienen muy bien su aroma, cuando están secas pueden guardarse como hierba de invierno para condimentar sopas y verduras. Una infusión de hojas de tomillo constituye una buena bebida tónica de la que puede tomarse una taza tres veces al día para todos los problemas digestivos y para estimular el apetito. También en baños alivia los dolores reumáticos.

El tomillo ha tenido fama de ser una hierba fortalecedora desde siempre y es útil para la anemia y el agotamiento, los catarros y la bronquitis, los resfriados y la gripe y con él se produce una pomada para tratar las infecciones de herpes.





El aceite extraído de esta planta se usa como enjuague de la boca o en gárgaras para los dolores de garganta y úlceras. También es utilizado como ungüento, vendajes o masajes constituyendo un aceite de baño vigorizador y útil para fortalecer el cuero cabelludo. El tomillo también se usa en farmacia, veterinaria, perfumería, jabonería y cosmética.

Seguimos con una receta de cocina que irá muy bien para esta época del año en que apetece comer algo ligero, pero con sustancia. Ahí va esta receta:

Sopa mediterránea de pescado con azafrán y tomillo.

Ingredientes :

- 300 gr. de gambas cocidas.
- 600 gr. de mejillones limpios.
- 1 pulgada de azafrán en polvo.
- 1 cabeza de bacalao.
- 2 puerros machacados.
- 1 ramita de tomillo.
- 1 ramita de perejil y otra de hinojo.
- 1 hoja de laurel y un poco de albahaca.
- Sal y pimienta.
- 1 vaso de vino blanco.
- 50 gr de pasta o de arroz.
- 150 gr. de allioli.
- 1,25 l. de agua.

Se pelan las gambas y se hierven sus caparazones durante 1 hora junto con la cabeza de bacalao, el tomillo, los puerros y las demás hierbas. Una vez cocido, se quitan las conchas y los caparazones y se vierten 1,25 litros de agua y un vaso de vino. Se pone todo esto en una cazuela grande. Mientras tanto se cocerán los mejillones en 600ml de agua hirviendo, se abrirán en unos pocos minutos, se retiran y se eliminan las conchas de los que se hayan abierto a la vez que se desechan los que no se ha-

yan abierto. Se añade el agua de cocer los mejillones a la cazuela grande, donde se ha puesto el resto de los ingredientes, junto con el azafrán. Se pone a hervir, se echa la pasta o el arroz y se deja hasta que esté cocido. Los mejillones, las gambas y unos pequeños trozos de albahaca se echan por encima. Se sirve con el allioli.

Esperamos que pongan en práctica esta receta y si es así, que les aproveche.



**SANEAMIENTO  
CALEFACCION  
ELECTRODOMESTICOS  
FONTANERIA**

*Vera, C.B.*  
INSTALADORES AUTORIZADOS DE GAS  
C/. Lepanto, 4  
☎ Oficina: 218 52 75  
Part. 218 50 51-218 50 15  
**VENTA DEL MORO**

**KIOSCO  
PRENSA  
RECREATIVOS**

*Mariano*



Plaza Blasco Ibañez, 9 · Tel. 218 51 25  
**VENTA DEL MORO**