

EL TILO



Nombre común: Tilo

Nombre científico: Tilia

Origen: sur, centro y oeste de Europa, Asia Menor y el Cáucaso

Estado: el tilo no es nativo de Uruguay, es una especie exótica invasora

Tipos: En Europa existen el tilo de hoja pequeña (*Tilia cordata*) y el tilo de hoja grande (*Tilia platyphyllos*); en América del Norte, el tilo americano (*Tilia americana*) es la especie dominante. Otros tipos incluyen el tilo plateado (*Tilia tomentosa*) y el tilo de Mongolia (*Tilia mongolica*).

CARACTERÍSTICAS

- Las infusiones de tila son recomendadas para mejorar la digestión, combatir la acidez, la gastritis y la colitis, especialmente cuando están relacionadas con el estrés.
- El tronco es recto. La corteza es lisa y fina en la juventud, volviéndose grisácea y desarrollando grietas longitudinales y rugosas al madurar.
- Sus hojas tienen la característica de forma de corazón
- Sus flores son pequeñas, amarillentas o blanco-cremosas y desprenden una fragancia intensa y agradable.
- Produce frutos ovoides (ovalados) de color pardo, pequeños y con una cubierta leñosa, que maduran en otoño.
- Los tilos son árboles longevos que pueden vivir hasta 900 años o más, y su cuidado y poda son esenciales para mantener su salud y dar frutos abundantes.



CICLO DE CRECIMIENTO

Las semillas de tilo tienen cubiertas resistentes e impermeables que pueden permanecer viables en el suelo por años, esperando la humedad y la escarificación (producción de una cascara) para germinar.

El tilo crece lentamente en su juventud.

La floración ocurre a fines de la primavera o principios del verano, atrayendo abejas y otros polinizadores.

Después de la floración, se desarrollan pequeñas nueces que maduran al final del verano.

El tilo alcanza la edad adulta entre los 20 y 40 años, cuando se vuelve un ejemplar grande y maduro.

BENEFICIOS

El té de tilo es conocido por sus potentes propiedades sedantes que calman el sistema nervioso, combaten la ansiedad, el estrés y el nerviosismo, y ayudan a combatir el insomnio.

La infusión de tilo es un tratamiento eficaz para resfriados, tos y afecciones de las vías respiratorias.

Las infusiones de tila son recomendadas para mejorar la digestión, combatir la acidez, la gastritis y la colitis, especialmente cuando están relacionadas con el estrés.



MITOS Y LEYENDAS

Baucis y Filemón (Zeus transformó a Filemón en un roble y a Baucis en un tilo; dos árboles que crecían juntos.)



Lo presentan como un árbol sagrado con propiedades místicas, asociado a dioses y diosas del amor y la fertilidad en diversas culturas como la griega, eslava y germánica.

Se le considera símbolo de fidelidad conyugal y es el lugar donde se celebraban reuniones comunitarias y juicios.



IMPACTO EN EL ECOSISTEMA:

- 1) Los tilos absorben dióxido de carbono y otros contaminantes, liberando oxígeno y purificando el aire, lo que es crucial en entornos urbanos.
- 2) La copa y las ramas del tilo ofrecen refugio a aves, insectos y pequeños mamíferos, mientras que sus flores son una fuente vital de alimento para polinizadores como abejas y moscas, aumentando la biodiversidad.
- 3) Las hojas caídas del tilo se descomponen fácilmente, creando un abono natural rico en nutrientes que enriquece la textura del suelo.
- 4) Su densa sombra reduce la temperatura en las áreas urbanas, ofreciendo un ambiente más fresco.

Mermelada de Frutilla y Tilo

Ingredientes

Frutillas	<u>100 Gramos</u>
Miel	<u>2 cdas</u>
Semillas de chía activadas y tamizadas	<u>2 cdas</u>

Preparación de la Receta

- Cocinar en una *cacerola* las frutillas con la miel hasta que se haga compota.
- Dejar enfriar
- Sumar las semillas tamizadas y activadas en agua
- Llenar un frasco y sumar hojas y tilo.