

Thymian

Botanisch: *Thymus vulgaris* (Lippenblütler)



Es gibt verschiedene Thymianarten, die im Mittelmeerraum oder auch hier wachsen. Bei dem in der Küche verwendeten Thymian handelt es sich um eine Mittelmeerart (*Thymus vulgaris*). Einheimisch ist unter anderem der Quendel oder Arznei-Thymian (*Thymus pulegioides*), der auch in der Küche verwendet werden kann. Bei den Ägyptern und Griechen spielte der Thymian eine große Rolle. Die Ägypter nutzten ihn bei der Einbalsamierung ihrer Toten, Griechen und Römer verbrannten ihn als Weihrauch. Die Griechen rieben sich nach dem Bad mit Thymianöl ein, die römischen Soldaten nahmen Thymianbäder zur Stärkung, denn Thymian galt als Symbol der Kraft. Ferner besaß Thymian den Ruf eines Aphrodisiakums. Die Damen gaben den Kreuzrittern Tüchlein mit aufgestickten Thymianzweigen mit auf den Weg ins Heilige Land. Ein Suppenrezept aus dem 17. Jahrhundert gegen Schüchternheit nennt als Zutaten Bier und Thymian. Großer Beliebtheit erfreut sich auch der Zitronenthymian (*Thymus citriodorus*), der eine Kreuzung aus dem Echten und dem Arzneithymian darstellt. Er ist sowohl dekorativ als auch sehr aromatisch nach Zitrone und Thymian duftend.

Thymian wirkt keimtötend, wird bei Lungenerkrankungen, wie Bronchitis, Asthma und Reizhusten angewendet und hat eine ausgleichende Wirkung auf die Verdauungsorgane. Thymian wirkt stimmungsaufhellend, stärkt die Nerven, behebt Ermüdungs- und Schwächezustände und stimuliert Psyche und Pheysis. Die Produktion weißer Blutkörperchen soll durch Thymian angeregt werden. Die Einnahme größerer Dosen sollten Herzranke und Schwangere vermeiden.

Die Verwendung von Thymian in der Küche ist vielfältig: zu Suppen, Gemüse (speziell



Tomaten, Kartoffeln, Kürbis, Auberginen und Gemüsepaprika), Fisch, Blut- und Leberwürsten, Hackbraten, Nieren und Leberknödeln, für Füllungen, mit Wein und/oder Branntwein, Zwiebeln und Knoblauch zu Fleisch-, Wild- und Geflügelgerichten; zu Fleischbrühe und Schalentieren. Zitronenthymian passt besonders gut zu Geflügel, Fisch, scharfen Gemüsen, Fruchtsalat und Konfitüre. Auch der Thymian gehört zum Bouquet garni. Das Thymian- und Quendel-Öl findet bei der Herstellung von Mundwässern und Zahnpasten Verwendung.

Thymian benötigt einen sonnigen Platz. Nur wenn der Boden nährstoffarm ist, bildet Thymian sein volles Aroma aus. Ist der Boden zu nährstoffreich, werden die Triebe sehr empfindlich und können im Winter erfrieren bzw. vertrocknen. Thymian mag es trocken und mager, damit ist er eine ideale Steingartenpflanze.

Im März kann Thymian im Haus ausgesetzt werden. Die Samen keimen innerhalb von einer

Woche. Für den Winter benötigt Thymian einen Schutz gegen Frost, wie Rosmarin und Salbei und wird daher mit Reisig abgedeckt. Kohlpflanzen profitieren davon, wenn Thymian in ihrer Nähe wächst.

Zitronenthymian ist empfindlicher gegen längere Frostperioden als der Echte Thymian und sollte daher gut abgedeckt oder besser ausgegraben und frostfrei überwintert werden.

