



www.gewuerzkarawane.de

Thymian



(Lat. *Thymus vulgaris*), auch Gartenthymian oder Echter Thymian, Römischer oder Welscher Quendel genannt.

Das mehrjährige, bis zu 40 cm hohe Kraut mit seinen kleinen dunkel- bis graugrünen Blättchen und rosasilafarbenen Blüten gehört zur Familie der Lippenblütler und stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Sein Name wird vom griechischen "thymos" "Mut, Kraft" abgeleitet, was auf eine kräftig stimulierende Wirkung des Gewürzes hinweist. Römische und vermutlich auch schon griechische Ärzte sowie Köche schätzten das Kräutlein. Im Mittelalter spielte Thymian vor allem in der französischen Küche eine große Rolle. Zu uns nach Deutschland kam er erst im 16. Jh. n. Chr. und zwar noch nicht mal als Gewürz, sondern als Grabbeigabe.

Geschmack & Aroma

Thymian schmeckt kräftig herzhaft, leicht herb und ein bißchen majoranähnlich. Er duftet intensiv aromatisch.

Verwendung

Thymian gibt es frisch und getrocknet zu kaufen. Getrocknet bekommt man ihn gemahlen und als ganze Blättchen. Er würzt besonders gut Gerichte aus dem Mittelmeerraum mit Gemüse, wie Tomaten, Zucchini und Auberginen. Er gehört in Kräuter- und Bratensaucen, aber auch in Kartoffel-, Linsen-, Bohnen- und Erbsensuppe sowie Kohleintöpfe. Außerdem paßt Thymian gut zu Rind, Schwein, Geflügel, Lamm und Hackfleisch, wie auch zu Muschel- und Fischgerichten. In Terrinen, Pasteten und Ragouts sollte Thymian ebenfalls nicht fehlen.

Lagerung

Frische Blätter halten sich im Frischhaltebeutel im Kühlschrank einige Tage. Getrocknete und gemahlene Blätter luftdicht verschlossen, kühl und dunkel lagern.

Anwendung in der Heilkunde

Thymian wirkt beruhigend, entwässernd, verdauungsfördernd und fiebersenkend.

Küchentipp

Das kräftige Thymianaroma entwickelt sich besonders gut beim Mitkochen oder Schmoren. Doch vorsichtig dosieren, es ist sehr intensiv. Thymian harmoniert mit Rosmarin, Majoran, Salbei und Bohnenkraut. Thymian läßt sich gut ein-frieren und trocknen. Bringen Sie sich aus Italien oder Südfrankreich getrocknete Blätter des wilden Thymians mit. Er ist zehnmal so intensiv wie frischer Thymian aus unseren Breiten. Ein besonders aromatischer Verwandter des Gartenthymians ist der Zitronenthymian (lat. *Thymus citriodorus*). Er duftet ein wenig nach Zitrone und hat ansonsten den typischen Thymiengeschmack. Man bekommt ihn im Sommer auf unseren Märkten. Er würzt pikante Speisen, aber auch Desserts und Obstsalate. Außerdem läßt sich aus ihm ein aromatischer Tee brühen.