Thymian

thymus vulgaris

Gartenthymian, Demut, Hühnerkohl, Immenkraut, Kuttelkraut, Quendel, thyme (eng.), thym (franz.), timo (ital.), tomillo (span.), aatar (arab.), kekik (türk.)

Kategorie

Kräuter, Lippenblütler (lamiaceae)

Beschreibung

Echter Thymian (Thymus vulgaris), auch Römischer Quendel, Kuttelkraut oder Gartenthymian genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Thymiane (Thymus) innerhalb der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Er wird als Heil- und Gewürzpflanze verwendet.
Thymian ist ein immergrüner Halbstrauch mit bis zu 40 cm hohen Stängeln, die nach unten hin verholzen. Die kleinen Blätter haben eine dunkelgrüne Farbe, die bis ins bläuliche reicht. Die Blütezeit reicht von Mai bis Oktober.

thymus vulgaris

Herkunft

Der Ursprung des Thymian liegt im Mittelmeerraum, mittlerweile wird Thymian in allen gemäßigten Klimazonen angebaut. Wilder Thymian wächst an den Berghängen der Mittelmeerregionen des Vorderen Orients, wo er auch als »Bergoregano« bekannt ist, weil er in Aussehen und Aroma dem Oregano ähnelt.
In Deutschland kommt er an mehreren Stellen eingebürgert vor. In Südtirol wohl nur am Cascate del Varone beim Gardasee. Der Echte Thymian steigt in den Seealpen bis 1000 Meter Meereshöhe auf.
Der Echte Thymian gedeiht am besten auf trockenen, flachgründig-steinigen, kalkhaltigen Böden bei ausgesprochen sommerheißem Klima.

thymus citriodorus

Aroma

Das Aroma der Thymian-Pflanze verströmt einen pfeffrig-erdigen Geruch bei Berührung. Frischer Thymian besitzt ein herrlich warmes, trockenes und würziges Aroma, das noch intensiver ist, wenn er unter heißer Sonne gedeiht. Das Kraut schmeckt genau wie es duftet: warm, trocken und aromatisch und erinnert an Nelke, Minze und Kampfer. Thymian trocknet schnell und wird dann ein Ton dunkler, doch er behält Duft und Aroma.
Frischer Thymian besitzt ein herrlich warmes, trockenes und würziges Aroma, das noch intensiver ist, wenn er unter heißer Sonne gedeiht. Die dünnen Ästchen sind verholzt, die grünen Blättchen meist oval und spitz oder abgerundet und fein behaart. Das Kraut schmeckt genau wie es duftet: warm, trocken und aromatisch. Thymian trocknet schnell und wird dann ein Ton dunkler, doch er

behält Duft und Aroma.

Verwendung

Der Echte Thymian ist eine wichtige Gewürzpflanze. Verwendete Teile sind Blätter und Zweige. Neben dem Gartenthymian wird auch häufig der Zitronenthymian (thymus citriodorus) verwendet. In der Europäischen Küche und der des vorderen Orients wird zu Eintöpfen, Geflügelgerichten, Pasteten oder Suppen verwendet. Zaatar (oder za'atar / zahtar) heißt der wilde Thymian auf Arabisch, gleichzeitig ist dies die Bezeichnung für eine arabische Gewürzmischung aus getrocknetem wildem Thymian, gemahlenem Sumach, Salz und gelegentlich Sesam.
Besonders die Italiener würzen mit Thymian gern und oft, weil er mit ihren Lieblingszutaten wie Tomaten, Knoblauch, Oliven und Wein so hervorragend harmoniert. Typischerweise für Thymian auch für Tomatensoßen, Schmorgerichte mit Kaninchen oder Gefügel, Fischgerichte, Gemüsesuppen und Gerichte aus Auberhinen und Zucchini verwendet.
Thymian passt aber ebenso gut zu eher nordischen Leckereien wie etwa Griebenschmalz, Erbsensuppe, Eintöpfen, Würsten, Wildgerichten und vielem mehr.

Einkauf / Aufbewahrung

Frischen Thymian erhält man am einfachsten im Gartenfachhandel als Jungpflanze oder getrocknet im Gewürzregal. Der beste getrocknete Thymian kommt aus dem Vorderen Orient, denn die Blätter werden von wild wachsenden Pflanzen gesammelt und in der Sonne getrocknet. Man findet sie in türkischen, arabischen und Vollwertkost-Läden, sie sollten in luftdichten Gläsern aufbewahrt werden. Frische Thymianzweige halten sich im Kühlschrank in einer Plastiktüte recht gut.

Ersatz

Das Aroma des Thymian lässt sich leider nicht ersetzen.

Gesundheit

Thymian hat sich in der Naturheilkunde seit Jahrhunderten als wirksames Mittel bei Krämpfen in Bauch und Unterleib bewährt. Thymian hat auch eine antiseptische Wirkung und kann Bakterien sowie Viren bekämpfen und Entzündungen hemmen. Thymian regt die Bildung von Verdauungssäften in Magen, Galle und Leber an. Thymian kann auch beim Abnehmen helfen und schützt die Körperzellen vor schädlichen freien Radikalen.

Geschichte

Bereits in Schriften aus dem 1. Jahrhundert werden Thymiane erwähnt. So sprach beispielsweise Pedanios Dioscurides von einer Pflanze namens Thymo. Laut einer Übersetzung aus dem 16. Jahrhundert eines Werkes von Dioscurides ist damit jedoch eine Pflanze der Gattung Satureja gemeint. Auch Plinius der Ältere erwähnte in seiner Naturalis historia eine weiße und eine schwarze Form des Thymians.
Geschichtlich wird Thymian (lateinisch thymus, auch thimus) im Mittelalter (12. Jahrhundert) bei Hildegard von Bingen erwähnt.
Als wertgebender Inhaltsstoff ist der medizinische Einsatz von ätherischem Thymianöl durch die Kommission E gegen Katarrhe der oberen Luftwege, bei Bronchitis und Keuchhusten anerkannt worden. Ätherisches Thymianöl wirkt im Laborversuch nachweislich antibakteriell und antiviral, klinische Untersuchungen zu seiner Wirksamkeit fehlen jedoch.