

Thymian - *Thymus vulgaris* oder *serpyllum*, Lippenblütler, m



Andere Namen:

Echter Thymian, Garten-Thymian, Immenkraut, Römischer Quendel, Gundelkraut

Andere Sprachen:

Arabisch: Sa'tar, Za'atar

Chinesisch: Ai-Hao

Englisch: Thyme

Französisch: Thym

Italienisch: Timo

Niederländisch: Tijm

Norwegisch: Timian

Portugiesisch: Tomilho

Russisch: Timjan

Schwedisch: Timjan

Spanisch: Thomillo

Andere Arten

Es gibt 200 bis 400 Arten und Unterarten:

T. vulgaris = Echter T. ist am meisten verbreitet; er wird nach drei Sortengruppen unterschieden:

- englischer oder buntblättriger;
- deutscher, breitblättriger, (Sommer-T.);
- französischer, schmalblättriger (Winter-T.)

T. carnosus : weiße Blüten, 30 cm hoch.
 T. citriodorus : nach Zitrone duftend, 30 cm hoch.
 T. caespitosus : nach Ananas duftend, 5 cm hoch.
 T. doerfleri : 8 cm hoch, im Kaukasus.
 T. drucei : wild in England.
 T. herba-herba : nach Kümmel duftend, 10 cm hoch.
 T. hirsutus : grauhaariges Laub, 5 cm hoch.
 T. pallasianus : nach Zitrone duftend, 20 cm hoch.
 T. praecox arcticus : kriechend, bodendeckend.
 T. pseudolanuginosus : Wolliger T., flach wachsend.
 T. pulegioides : breite Blätter, buschig, rötliche Blüten und strenges Aroma.
 T. richardii : schmale hellgrüne Blätter.
 T. serpyllum : heißt bei uns Quendel (siehe dort).
 T. villosus : in Portugal, 8 cm hoch.

Beschreibung

Aussehen:

Halbstrauch

Wurzel : dünn, bildet Ausläufer.

Stengel : kurz, rund, grün, verholzen.

Blätter : längliche, ovale, dunkelgrüne Blätter, 6 - 12 mm lang und 2 mm breit.

Höhe : 20 - 40 cm.

Blüte : an den Blattachsen entwickeln sich rosa, weiße und lila Blüten.

Blütezeit : Juni/August.

Früchte : kugelförmliche Nüsse, 0,75 - 1,0 mm lang.

Die Arten resp. Unterarten unterscheiden sich nach Größe, Aromagehalt sowie aufrechtem oder kriechendem Wuchs.

Das Bundessortenamt nennt folgende Züchtungen:

Deutscher Winter, Vertrieb durch mehrere Firmen;

Aroma, Züchter, Forschungsinstitut für Pflanzenbau, Tschechien;

Krajovy, Züchter: Züchtungsinstitut für Futterbau, Tschechien;

Sloneczko, Züchter: Institut für Heilpflanzenforschung, Polen.

.

Verbreitung:

Ursprünglich aus dem Mittelmeergebiet; wird fast weltweit kultiviert.

Hauptanbaugebiete in Deutschland sind Sachsen-Anhalt und Franken.

Thüringer Thymian ist, wegen seiner guten Qualität, bei Kennern besonders beliebt.

Geschichte:

In den Gräbern der ägyptischen Pharaonen fand man T. als Teil des Balsamierungsmittels.

Die Griechen schätzten den T. (siehe "Anmerkungen") und würzten damit Käse und Getränke; auch gaben sie T. als Zusatz zu Räuchermitteln, die den Geist anregen sollten.

Dioskurides (1 Jhdt. n. Chr.) erwähnt ihn in seinem Rezeptbuch mehrmals.

Nach Zentral-Europa kam T. erst im Mittelalter mit den Benediktiner-Mönchen. Hildehard von Bingen, Bock schreiben darüber, auch Matthiolus:

"Die brüe da Thymian innegesotten hat/ und umb die Brust dumpffig sindt. Auch treibt sie die Bauchwärme/den harn/ die Monzeit der frauen/die frucht/und das bürdle oder ander geburt/item gerunnen blutt/und gift. Oeffnet die verstopfung/ erwermet und sterckt alle erkalte innerliche glieder."

In Schottland trinkt man T.-Tee zur Kräftigung, zur Ermutigung und zur Abwehr von Alpträumen.

Anmerkungen:

Thymos (griechisch) heißt Mut und Kraft. Römische Soldaten badeten in Thymian-Wasser, um ihre Kraft zu stärken.

Die Ägypter verwendeten Th. zum Einbalsamieren, in Griechenland und Rom war Th. als Heilpflanze bekannt.

Deshalb trugen im Mittelalter die Ritter einen Thymianzweig im Schuh.

Hildegard von Bingen meinte, T. sei ein Mittel gegen Lepra und Paralyse.

Maria soll das Jesuskind auf Thymian gebettet haben;

in Bayern werden auf den Fronleichnamsprozessionen Thymiankränze getragen, die man später in die Ställe hängt, um Unheil abzuhalten.

Kipling schrieb vom "wind-bit thyme that smells of dawn in Paradise."

Die Lieblingsblume von Pfarrer Kneipp.

Wirkstoffe:

Die sehr starken Schwankungen des Gehaltes an ätherischem Öl von 0,75 - 6,3% sind abhängig von Herkunft, Klima, Erntezeit und den Trocknungs- und Lagerbedingungen.

Die in Deutschland bis zu 3,5% enthaltenen ätherischen Öle bestehen aus Thymol = Thymolkampher (30 - 70 %), Thymolmethyläther, Carvacrol (3 - 15 %), Terpinen, Linalool sowie Gerb- und Bitterstoffe.

In den südlichen, wärmeren Ländern ist der Anteil an ätherischen Ölen bis zu doppelt so hoch.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, nördlich der Alpen meist einjährig, weil nicht winterhart.

Wildwachsend : an sonnigen und trockenen Stellen auf Wiesen, Hängen oder Wegrändern.

Vermehrung : durch Samen, (Lichtkeimer); Keimdauer: 3 - 4 Wochen. Besser kauft man Pflanzen in der Gärtnerei. Im Sommer Absenker ziehen oder Triebstecklinge; auch die Wurzeln älterer Pflanzen können im Frühjahr geteilt werden.

Im Garten : normaler Gartenboden, kalkhaltig; sonniger Platz, im Abstand von 25 cm.

Im Haus : besonders geeignet sind Echter und Zitronen-T., die jedoch täglich mindestens 5 Stunden Sonnenlicht benötigen.

Pflege : jäten, hacken, wässern, hält jedoch auch lange Trockenperioden aus.

Im Frühjahr auf die Hälfte zurückschneiden, damit sie neu austreiben. Nach 3 - 4 Jahren ausgraben und die Wurzeln teilen.

Ernte:

Kleine Blätter und Tribspitzen aus dem oberen Teil der Pflanze das ganze Jahr über.

Das Aroma ist am kräftigsten zu Beginn der Blüte.

Will man größere Mengen ernten - um sie haltbar zu machen - schneidet man kurz vor der Blüte alle Zweige bis auf eine Höhe von etwa 8 cm ab.

Aufbewahrung:

Gebündelt und an einem warmen trockenen Platz aufgehängt sind die Blätter nach 3 - 4 Wochen abgetrocknet und können gerebelt werden. Beim Trocknen geht nur wenig Würzkraft verloren.

Läßt sich gut in Essig und Öl konservieren; kann auch tiefgefroren werden.

Verwendung

Gesundheit:

Krampf- und schleimlösend bei Husten- und Asthmaanfällen, stark entzündungshemmend; Wurmmittel; gegen Magenkrämpfe.

Zum Gurgeln und als Mundwasser.

Tee:

2 TL mit ½ l heißem - nicht kochendem - Wasser übergießen, 3 Minuten ziehen lassen.

Badezusatz:

100 g getrocknete Blätter in einem Beutel pro Vollbad. Bei Erkältungen.

Gebrauch:

Thymian wehrt Läuse ab, wirkt auf Bienen anziehend.

Die Getränke-, pharmazeutische und kosmetische Industrie verarbeitet T.

Die Griechen würzten Wein und Honig mit T.

Verwendungs- und Handelsform: Blätter, frisch und getrocknet.

Geschmack: Geschmack und Geruch finden ein starkes eigenes Aroma, das einen etwas leicht brennenden, bitteren Beigeschmack hat.

In der Küche:

Kann mitgekocht werden; um einen schwächeren Geschmack zu erzeugen, wird T. erst kurz vor dem Garwerden zugefügt.

Zu allen Braten und kräftigen Fleischgerichten, zu Suppen und Salaten; zu Bohnensuppen, zur Wurst unerlässlich.

Verträglichkeit: wegen seines starken Eigengeschmackes verträgt sich Thymian nur mit stark aromatisierenden Kräutern wie Majoran, Petersilie oder Lorbeer; zusammen mit Majoran in der Wurst.

Rezepte

Rumpsteaks mit Thymian

Schafskäse mit Thymian

Leber-Thymian-Suppe

Schweine-Medaillons

Hühnerbrust mit Thymian