

Gewürz- und Heilkraut

Mutmacher Thymian

Im Mittelalter steckten die Burgfräulein ihrem Ritter ein Thymiansträußchen zu, bevor er ins Turnier zog oder zum Kreuzzug aufbrach.

Schon der kräftige Duft signalisiert: Thymian ist nichts für Feiglinge. Plinius empfahl ihn als Abwehrmittel gegen Schlangen und Skorpione, römische Legionäre stärkten damit ihre Manneskraft oder nahmen ein Thymusbad, bevor sie in den Kampf zogen. Die alten Ägypter nutzten die stark desinfizierende Wirkung des „Tham“ zur Waschung der Toten und bei der Einbalsamierung. Schon immer war Thymian aber auch ein Frauenkraut: In der Antike stimmte man damit die Fruchtbarkeitsgöttin Demeter gnädig, später wurden Thymianzweige als „Marienbettstroh“ am Marienitag gepflückt und in der Kirche gesegnet.

Im Mittelmeerraum wurde der Echte Thymian lange vor Christi Geburt auch als Heilkraut hoch geschätzt, bei uns ent-

deckte die Heilige Hildegard von Bingen erst tausend Jahre danach die heilende Wirkung von Thymianauszügen auf Haut und Verdauungsorgane. Der berühmte Arzt Paracelsus erweiterte die Anwendung auf Atemwege und Bronchien.

Pfeffrig-herb bis fruchtig-süß

In der Küche verwendet man vor allem drei Thymianarten: Echten bzw. Gartenthymian (*Thymus vulgaris*), wilden bzw. Sandthymian (*T. serpyllum*) und Zitronenthymian (*Thymus × citriodorus*), eine aus den Pyrenäen stammende Kreuzung von Feldthymian (auch Quendel, *T. pulegioides*) und Echem Thymian. Wer sich dort einmal Zweige gepflückt und auf der Rückfahrt im Handschuhfach des Wagens deponiert hat, wird die Duftexplosion beim Öffnen nie vergessen!

Auch wenn diese Aromafülle in unserem Klima nicht annähernd zu erreichen ist – frisch gepflückt sind die Aromen immer noch besser als der oft strenge Geschmack und Geruch getrockneter Massenware. Sie reichen je nach Auslese oder Sorte von pfeffrig-herb über würzig-mild bis hin zu fruchtig und süß, wie der von Kräuterspezialist Bernd Dittrich (Kräutergärtnerei Syringa, 78247 Hilzingen-Binningen, Tel. 07739-1452, www.syringa-pflanzen.de) entdeckte Orangethymian (*T. fragrantissimus*), der ein überaus köstliches Gelee ergibt.

Klarer Zitronenduft steht bei Thymian „Villa Nova“ im Vordergrund. Die sonnengelb geränderten Blätter heben sich besonders im Frühjahr vom silbrigen Dunkelgrün des Küchenthymians ab. Der stoffwechselbedingte Mangel an Blatt-

grün (Chlorophyll), verbunden mit intensivem Zitrusgeschmack, macht den weiß-bunten Zitronenthymian (*Thymus × citriodorus* „variegatus“) zum Gegenstand der Sammelleidenschaft aller Kräutergärtner. Nicht weniger hübsch, aber robuster, ist Silberthymian (*T. vulgaris argenteum*), der wie normaler Gartenthymian genutzt wird.

Duft auf Schritt und Tritt

Alle kriechenden Thymian-Varianten eignen sich für die Anlage eines Duftstrassens, Duftpfades oder einer Duftbank, z.B. auf der Krone der Trockenmauer. Dort kann man sich an einem sonnigen Frühlings- oder Sommertag zwischen die Polster sinken lassen und in Wohlgerüchen schwelgen. Dafür eignet sich besonders gut der Teppichthymian ‘Magic Carpet’ (*T. serpyllum*), eine flach wachsende Auslese des Sandthymians mit kräftigem, dunkelgrünen Laub und karminrosa Blüten. Kleine Warnung: Während der Blüte sollte man die Fläche den Hummeln und Wild- oder Honigbienen in ihrem Nektartaumel überlassen, um sich keine Stiche einzufangen.

Außerhalb der Blütezeit setzen die Pflanzen ihre ätherischen Öle erst bei sanfter Berührung oder beim Darüberstreichen frei. Deshalb pflanzt man sie auch im Kräuterbeet möglichst nah an den Weg oder erhöht in Pflanz- oder Balkonkästen. Besonders schön wirkt der aufrecht wachsende Echte Thymian vor weiß blühendem Winter-Bohnenkraut, rosa blühendem Ysop, den zarten, wie zerknittert wirkenden Blüten niedriger Zistrosen oder als Dufthecke (auch in

BUCHTIPP

Thymian in der Küche

Feine Vorspeisen, fantasievoll gewürzte Hauptgerichte und Desserts, Würzöl, Salz, Sirup und Gelee – wer Thymian zu seinem Lieblingskraut

erklärt hat, gerät dabei rasch ins Schwelgen. Dazu gibt es wertvolle Tipps zu Einkauf, Anbau und Ernte.

Thymian – Warenkunde und Rezepte, Maag/Lüscher, 89 Seiten, 16,90 €, Hädecke Verlag Weil der Stadt 2008, ISBN 978-3-7750-0528-9



Ganz links: An einem sonnigen Platz bildet Gartenthymian kompakte Polster: Kalkkiesel reflektieren das Sonnenlicht, speichern Wärme und sorgen für ideales „Mittelmeerklima“

Links: Teppichthymian ‘Magic Carpet’ bietet sich für Duft- und Schotterrasenflächen an



Silberthymian benötigt sonnige Standorte und magere Böden, um sein volles Aroma zu entfalten



Zitronenthymian mit weiß geränderten Blättern ist schon fast ein Muss in der Sammlung zitronenduftender Kräuter



Zitronenthymian 'Villa Nova' mit intensivem Zitronenduft und dekorativen, goldgelb geränderten Blättern Fotos: Syringa

Kombination mit Lavendel) um niedrige Strauchrosen wie 'Rose de Resht' oder die leuchtend pinkfarbene Provinsrose, deren betörendes Parfum auch in der Vase gut mit den herben Noten und rosa bis karminroten Blüten des Thymians harmoniert.

Der richtige Standort

Für beste Duft- und Aromaqualitäten benötigt Gartenthymian einen durchlässigen, schottrigen, kalkhaltigen Boden in voller Sonne. Sand- und Feldthymian sind dagegen kalkscheu und siedeln lieber auf sandigen Böden. Zwar entwickeln sich die Sträucher bei ausreichendem Licht auch in feuchten, lehmigen Böden zunächst prächtig. Weil sie wegen des hohen Nährstoff- und Wasserangebots aber nur oberflächlich wurzeln, sind sie weniger frosthart und die Ausfälle sind hoch. Im letzten Jahr gesetzte Pflanzen kann man im Frühjahr oft samt Wurzelballen einfach aus dem Boden heben.

Als zuverlässig winterhart gilt Kümmelthymian (*T. herba-barona*) mit winzig kleinen Blättern und deutlicher Kümmelnote, die nicht nur Kartoffel- und Krautsalat abrundet, sondern auch zu Kräuterquark und kräftigen Fleisch- oder Grillgerichten passt. Mit seinem kriechenden Wuchs eignet sich die Art auch gut zur Bepflanzung von Ampeln. Tipp: Von Kümmelthymian gibt es ebenfalls eine mildere, zitronenduftende Auslese (*T. herba-barona citriodora*).

Bei Topfkultur ist Thymian aufgrund seiner Anspruchslosigkeit einfach zu handhaben. Doch Achtung:

In der Natur wurzeln die Sträucher teilweise sehr tief und können so auf den steinigen, kargen, wasserdurchlässigen Böden in Süditalien oder Südfrankreich überleben. Im Gefäß ist der Wurzelraum begrenzt, deshalb ist die Balance zwischen feucht und trocken schwieriger herzustellen. Am besten lässt man die Erde fast austrocknen, gießt dann großzügig, achtet aber darauf, dass das Wasser rasch abfließen kann. Tipp: Ab Mai bis Juni alle 6 Wochen niedrig dosierten organischen Flüssigdünger ins Gießwasser geben.

Manche mögen's kühl

Einen deutlichen Hinweis darauf, dass Thymian nicht zwingend auf mediterranes Klima angewiesen ist, liefert wieder die Geschichte: Die verwegenen Helden der schottischen Highlands tranken Thymiantee, um Kraft zu erlangen und sich vor Alpträumen zu schützen. Und bei einer Islandreise sollte man unbedingt die mit wild wachsendem Thymian gewürzte Sauer Milch probieren.

Auch der heimische Feldthymian, der auf Magerrasen bis in die Höhenlagen von Schwarzwald und Vogesen anzutreffen ist, ist kulinarisch nicht zu verachten. Viele empfinden das Aroma sogar als feiner und runder als das der Gewürz- und Gartensorten. Und ganz im Sinne des mythenumrankten Krautes kann ein wenig Mut beim Ausprobieren, welche Art, Auslese oder Sorte die eigenen Erwartungen in Duft, Geschmack und Wirkung am besten erfüllt, nicht schaden!

Christel Rupp, Offenburg

Profi-Tipp

Vermehren und ernten

Am einfachsten lassen sich Thymiansträucher durch Absenker vermehren. Dazu befestigt man einen oder mehrere äußere Triebe mit einer Metallklammer fest in der Erde. Nach dem Bewurzeln trennt man sie von der Mutterpflanze und setzt sie an anderer Stelle neu ein.

Die Samen von Feldthymian keimen in sandigem Anzuchtsubstrat innerhalb kurzer Zeit. Wichtig: Nicht mit Erde abdecken, nur feucht halten. Küchenthymian benötigt 3 bis 6 Wochen zum Keimen; wer diese Geduld nicht aufbringt, kauft vorgezogene Pflanzen am besten in spezialisierten Kräutergärtnereien. Zitronenthymian, Silberthymian und Sandthymian sind als stecklingsvermehrte Pflanzen erhältlich. Die beste Pflanzzeit: nach den Maifrösten (Abstand je nach Art und Sorte 25 bis 35 cm).

Bei der Ernte kappt man die Triebe bis in die verholzten Stängelteile laufend ganz nach Bedarf. Für Heilzwecke oder zum Trocknen auf Vorrat wartet man mit dem Schnitt bis zur Blüte. Ein zusätzlicher Pflegeschnitt erfolgt bei Bedarf erst im darauf folgenden Frühjahr etwa handbreit über dem Boden.



Gutes Team für kleinere Töpfe: Thymian ist ebenso genügend wie die Dach- oder Hauswurz

Fotos: Rupp

Thymian als Heilpflanze

Die moderne Pflanzenmedizin nutzt Thymiantee und Extrakte von *Thymus vulgaris* hauptsächlich als krampf- und schleimlösende Hustenmittel. Forscher der Universität Nara (Japan) untersuchten jetzt das Öl des Thymians, weil es bei Zellversuchen entzündliche Prozesse erfolgreich unterdrückt hatte. Als verantwortliche Substanz identifizierten sie den Wirkstoff Carvacrol, der die Aktivität eines Enzyms, das wesentlich an Entzündungsvorgängen beteiligt ist, um mehr als 80 % senkte.