

Thymian

☒ Thymian wird gerne bei Gemüsegerichten, Fleisch und Saucen verwendet. Er schmeckt aromatisch bitter und sein Geruch ist stark aromatisch. Thymian gehört wie der wilde Thymian zu den Lippenblütengewächsen und findet Verwendung als Heil- und Gewürzpflanze und wird meist in Südeuropa angepflanzt.

In der Mittelmeerküche wird Thymian häufig als Gewürz eingesetzt, ich kenne das Gewürz aus der griechischen Küche, wo es häufig in Hackfleischgerichten oder in Kräuteressig und Öl zu finden ist. Thymian hilft fette Gerichte verdaulicher zu machen.

In der Heilkunde wird Thymian genau wie Quendel im Bronchialbereich bei Husten und als Schleimlöser eingesetzt. Thymian ist dabei behilflich, Salz zu sparen und ist deshalb gerne in der Küche von Diabetikern und Herzpatienten gesehen. Ich persönlich nutze Thymian sehr selten, meist ist es bei mir zuhause nur als Zusatz in meiner Kräuter der Provence Mischung zu finden.