

## Mutmacher mit Sommerduft



Sommer ist für mich dann in Griechenland, wenn die Zikaden zirpen und die Luft nach Thymian riecht, wenn die Nächte kurz sind, sternklar und trocken, und wenn der warme Wind selbst noch am Abend den Duft der größten „Mutmachpflanze“ von den Bergen herabweht. Wenn ich dann in solchen Momenten meinen Gefühlen freien Lauf lasse, dann steigt eine beinahe euphorische Glücksstimmung in mir auf und ein unbändiger Drang vorwärtszustreben stellt sich ein.

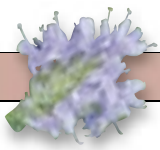
Nicht umsonst hieß im Altgriechischen das Wort θυμός (*thymós*) soviel wie Rauch, aber auch Geist und Mut. „Nach Thymian duftend“ bezeichnete man sogar höchst lobenswerte dichterische Werke. Im Neugriechischen bedeutet es eher Zorn oder Wut, aber auch

seelische Stimmung. Wenn man andererseits die Betonung anders setzt, kommt man auf das Wort für Thymian und die Thymusdrüse, nämlich θύμος (*thýmos*). Mir fällt dabei witziger Weise immer das Bild von den Affen ein, die sich auf die Brust trommeln, genau dorthin, wo auch die Thymusdrüse sitzt, um sich in ihrer Stärke und vollen Größe vor ihrem Gegner aufzubauen ...

Aber zurück zur Pflanze.

Spricht man von Griechenland und seinem Thymian, dann wird meist als erstes der Honig assoziiert. Der berühmte griechische Thymian-Honig, den man auch gern als kleines Mitbringsel verschenkt, wenn die Ouzo-Flasche zu schwer ist.

Sucht man aber in einem botanischen Bestimmungsbuch speziell für Griechenland



Blüten des Echten Thymians

nach dem allgemein bekannten Echten Thymian, *Thymus vulgaris*, dann kann man ihn nicht finden. Er ist zwar im Mittelmeerraum beheimatet, wie z. B. in Südfrankreich, Italien und Spanien, aber hierzulande würde man ihn wild wachsend vergeblich suchen. Woher kommt dann, bitteschön, das typische Thymian-Aroma im Honig?

Die Erklärung ist bei zwei anderen Pflanzen zu finden. Das eine Kraut ist der hier beschriebene Kopfige Thymian, *Caridothymus capitatus* (syn. *Thymus capitatus*), in Duft und Wirkungsweise mit dem Echten Thymian vergleichbar. Im Aussehen ist er weitaus imposanter als der Echte Thymian mit seinen fast unscheinbaren, eher blassen Blütchen.

Eine Steigerung im typischen Thymian-Aroma bietet sogar die zweite Pflanze, die meist ebenfalls als Thymian, θυμάρι (*thymári*), bezeichnet wird, aber den Namen Thymbra-Bohnenkraut trägt (siehe S. 50).

Wenn sich dann im Juni und Juli die Blüten öffnen, sei es nun beim Kopfigen Thymian oder beim Thymbra-Bohnenkraut, dann finden sich unzählige Schmetterlinge und Bienen bei ihnen ein, angelockt von ihren Düften, die die sommerliche Atmosphäre füllen. Die Schmetterlinge laben sich daran und die Bienen sammeln fleißig ihren Nektar – Botanik hin oder her – ob nun kopfig oder echt,

Thymian oder Bohnenkraut – was kümmert 's die Bienen?! Es ist ihnen gleich, und für den Geschmack des Honigs ist es das ebenfalls. Wichtig ist allein das Aroma, kraftvoll und schwer, als wäre der ganze griechische Sommer darin eingefangen.

## Botanik:

### **Kopfiger Thymian, *Caridothymus capitatus***

(syn. *Thymus capitatus*)

*Pflanzenfamilie:* Lippenblütler (*Lamiaceae*)

*Heimat:* Mittelmeergebiet (außer Frankreich)

*Standort:* sonnig und trocken, kalkhaltiger, felsiger Boden

*Wuchsform:* niedriger Strauch nach unten verholzend, ausdauernd

*Blätter:* kleine, schmale, nadelförmige Blätter

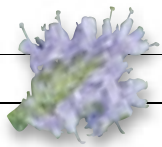
*Blütezeit:* Juni bis September

*Blüten:* Blütenköpfchen, leuchtend rosa bis lila-violett

Der Kopfige Thymian ist die einzige der rund 100 Thymian-Arten der gesamten Mittelmeer-Flora, den man schon von weitem erkennen kann. Er trägt seine Blüten als „Kopf“, dicht beieinander stehend. Kräftig in der Farbe, erscheinen sie so wie ein Blütenpolsterkissen. In nördlicheren Gebieten Europas kennt man wildwachsend nur den Feld-Thymian, den Quendel, *Thymus pulegioides*, syn. *serpyllum*.



Einzelne Blüte des Kopfigen Thymians



Links: Ein Sommerbild. Vom Duft des Thymians ermutigt, kletterte die Zikade an einem Halm nach oben, entpuppte sich, ließ ihre Hülle zurück und flog mit dem Abendwind davon ...

Rechtes Bild: Blüten und Knospen des Kopfigen Thymians

## Der Thymian als Heilpflanze

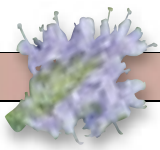
**T**hymian war bereits im 5. Jh. v. Chr. eine bekannte Heilpflanze. Er diente außerdem zur Einbalsamierung im alten Ägypten, als Ehrenzeichen für Tapferkeit im antiken Griechenland, als Symbol zur Einladung zu Geheimversammlungen in Südfrankreich, als Stärkungsmittel für Körper, Geist und Seele, als Aphrodisiakum, oder im Zeitalter der höfischen Minne als Zeichen der Gunst, wenn die Dame ihrem Ritter ein Taschentüchlein übergab, das mit einem Thymian-Zweig und einer schwebenden Biene bestickt war.

Immer hat er irgendetwas mit Mut zu tun, mit Kraft und mit Gefühl. Sogar die Heilige Maria soll ein Zweiglein bei der Geburt ihres Kindes im Bett gehabt haben ...

Wie nüchtern klingen seine Verwendungs-

zwecke in unserer heutigen Zeit. Er wirkt „schleimlösend, auswurfördernd, krampflindernd bei akuten und chronischen Katarrhen der Atemwege, bei Bronchitis und auch Keuchhusten“. Hauptsächlich ist er als Fertigpräparat in den Apotheken erhältlich. Als offizielle Heilpflanze wird auch nur der Echte Thymian gehandelt, wobei der Kopfige Thymian in seiner Wirkung mit diesem vergleichbar ist.

Und immer wieder sollte in Erinnerung bleiben, dass das Thymian-Kraut, abgesehen von seiner hervorragenden Wirkung als natürliches Antibiotikum und als „Hustenpflanze“, wach im Geiste macht, stärkt und anregt. Und wer sich in Körper, Geist und Seele gesund fühlt, hat auch Mut.



## Verwendung in der Küche



Ein blühender Kopfiger Thymian

Der Kopfige Thymian findet in der Küche mehr Verwendung als das Thymbra-Bohnenkraut, da er ein mildes und abgerundetes Aroma hat. Er wird zu Fisch- und Fleischgerichten, in Gemüse und Soßen gegeben.

Bevor er zu blühen beginnt, werden Zweiglein gepflückt und getrocknet. So steckt seine ganze Würzkraft noch in den kleinen Blättchen und nicht in der Blüte.

Gerade recht zum Osterfest und zum 1. Mai prägen sich seine frischen, hellgrünen „Nädelchen“ aus. Entweder kommen ganze Zweiglein mit aufs *tapsí*, die griechische Back- oder Bratenform, wenn der traditionelle Ziegen- oder Lamnbraten im *fournos*, d. h. im Backofen, gemacht wird. Oder die Thymian-Blättlein werden abgerippelt und in die Marinade aus Olivenöl, Salz und Pfeffer gegeben, mit der der Braten überm Grill immer wieder bestrichen wird.

Thymian gilt außerdem als ein natürliches Konservierungsmittel gegen Gärung und Fäulnis.

### Rezept für einen „Thymian-Honig“ der besonderen Art

#### Zutaten:

- **frischer, noch nicht kristallisierter Honig, wenn möglich ein Blütenhonig aus der Frühlingsernte, der weniger Eigengeschmack hat als zum Beispiel Kiefernhonig oder Kastanienhonig**
- **Thymian blühend; gegen Mittag gepflückt, trocken, ohne Tau oder Regentropfen**
- **ein Schraubglas**

1. Eine Schicht Kräuter, eine Schicht Honig abwechselnd, bis das Glas voll ist.
2. Zuletzt mit Honig gut bedecken.
3. Glas fest verschließen.
4. An einen warmen Ort stellen, aber keine direkte Sonneneinstrahlung.
5. Nach 3 Monaten die Kräuter herausnehmen oder...

- I. In einem Land, in dem der Boden weich und locker ist und nicht so felsig wie in Griechenland, wo vielleicht auch weniger die Sonne scheint, kann man das Glas in die Erde eingraben, etwa 30 cm tief.
- II. Stelle markieren, ganz wichtig!
- III. Nach 3 Monaten wieder ausgraben.
- IV. Kräuter herausnehmen.

Die Wärme trägt dazu bei, dass die Kräuter ihr Aroma an den Honig abgeben. Natürlich kann auch das auf Seite 50 beschriebene Thymbra-Bohnenkraut verwendet werden. Es blüht allerdings früher als der Kopfige Thymian.