

Kräuterwissen März

EGK Newsletter

Feldthymian/Quendel

Thymus serpyllum / Lippenblütler = Lamiaceae
Volksnamen: Kuttelkraut, Chölm, Karwendl, wilder Thymian

Geschichte, Botanik und Kultur

Das Wort thymus leitet sich vom griechischen Wort thymon ab und bedeutet Mut und Kraft.

Verwendung in der Naturheilkunde und Küche

Chölm wird auch gegen Husten und Erkältungskrankheiten eingesetzt.

Rezept

Fischburger mit Feldthymian.





Geschichtliches

„Ein würzig frisches Kraut mit Sommerduft für Mutige und solche die es allenfalls auch noch werden wollen“.

Die tapferen Krieger im alten Rom badeten in Karwendl-Bädern, um sich zu stärken und in der Schlacht den Mut und die Kraft nicht zu verlieren. Als aromatische Beigabe in Opferfeuern und bei religiösen Ritualen, genoss der Quendel in der Antike hohes Ansehen. Gebärenden Frauen wurden kleine Zweige des Feldthymians zur Abwehr von Zauberei ins Bett gelegt.

Ursprünglich stammt das bekannte wilde Küchen- Heil- und Räucherkraut aus dem östlichen Mittelmeerraum. Nach der letzten Eiszeitperiode siedelte es sich aber auch in unseren Breitengraden an. Die Evolution, die Natur, aber auch Nomadenstämme brachten dieses Kraut immer weiter in die nördlichen Gegenden. Das vielseitig verwendbare Kraut fand so binnen kurzer Zeit auch seinen Weg in Kloster-, in Bauern-, wie auch in unsere Hausgärten.

Botanik und Kultur

Wenn wir uns auf mageren und trockenen Wiesen zum Ausruhen und Entspannen hinsetzen, kündigt uns ein herber Duft den Quendel an.

Vom Feldthymian existieren verschiedene Sorten und Varietäten, welche aber ähnliche Bedürfnisse an Standort und die Pflege haben. So bevorzugt der wilde Thymian besonders viel Sonne und Wärme und hält sich darum oft in steinigten Gebieten auf, wo die Bodenwärme besonders stark ausstrahlt.

Die Pflanze wächst als polsterbildendes - kriechendes und verholzendes Kraut, mit ovalen Blättern. Diese Blätter können je nach Sorte/Art grün, gelblich aber auch weiss oder rötlich sein. Die Pflanze ist ausdauernd und eigentlich völlig winterhart.

Die Blütenköpfe setzen schöne rötliche, rosa bis malvenfarbige Farbakzente und ziehen in den Sommermonaten jeweils auch viele Bienen und Hummeln an.

Quendel gehört eigentlich in jede Kräuterecke gepflanzt. Ob als Küchen- oder Heilkraut, als blühende Steingartenpflanze, die verschiedenen Karwendl tragen teils sehr schöne Namen wie *Thymus serpyllum* „Herba-Barona“ oder der bekannte *Thymus serpyllum* „Lemon Curd“ mit seinem zitronigen Aroma.



Verwendung in der Naturheilkunde

Quendel wird als Pflanze oft dem echten Thymian = *Thymus vulgaris* gleichgesetzt. Tatsächlich handelt es sich aber um zwei verschiedene Pflanzen, die botanisch und auch vom Aroma her doch einige Unterschiede aufweisen. Quendel, oder Feldthymian, kann in der Küche wie sein Verwandter - der echte Thymian - verwendet werden. Auf einen kurzen Nenner gebracht, der Quendel ist der „wilde“ Bruder des Thymians.

In der Volksheilkunde hat er jedoch eine höhere Bedeutung erlangt, als der echte Thymian.

Der bekannte Drogist und Herborist Robert Quinche beschrieb in seinem Buch - Heilpflanzen für Dich, die geheimnisvollen Kräfte der Natur - die ätherischen Öle des Quendels als Hauptwirkstoff, begleitet von Gerbstoff und wenig Bitterstoff man schätzt einen Tee aus dem Quendel hergestellt, als schleimlösendes Mittel bei Keuchhusten, Erkältungserkrankungen aller Art, aber auch bei Magen- und Darmstörungen“.

Als wirksames Hausmittelchen seit langem bekannt, lassen sich schlecht heilende Wunden mit Umschlägen aus dem Muttenchölm auch rasch und schonend lindern.

Verwendung in der Küche

Die verschiedenen Feld- oder Wiesenthymian-Sorten können praktisch das ganze Jahr über geerntet werden. Verwendet werden vor allem die Blättchen und Zweige, welche frisch, aber auch getrocknet würzige kulinarische Akzente setzen können.

In der Küche wird der wilde Thymian für vielerlei Speisen als aromatisches Würzkräut geschätzt. Ob Wildgerichte, Fleisch- und Gemüsegerichte, Gratins, Saucen, Kräuterbutter, Kräuterbrote, Tee, Ölauszüge, Essig und vielerlei mehr, mit Kuttelkraut – wie der Feldthymian im Volksmund auch etwa genannt wird - verfeinerte Speisen lassen uns das feine Essen erst so richtig genießen. In herbstlichen Weinbeizen und Pilzgerichten verwendet, damit lassen sich ohne grossen zeitlichen Aufwand wahre Gourmetgerichte herstellen.

Während der Blütezeit vom Juni bis in den Monat September hinein lohnt es sich aber auch, die feinen Blüten zu pflücken und sie als hübsche Farbtupfer und Blickfang in der sommerlichen Küche in Szene zu setzen. Ob eine Kräuterbowle, knackige Salate, Grilladen usw., die zierlichen Blütenköpfe können hier wirklich voll zur Geltung gebracht werden.



Fischburger mit Feldthymian

Für 4 Personen

Zutaten

- 80 g de pain sec
- 80 g trockenes Brot
- 1 – 1,5 dl heisse Gemüsebouillon
- 800 g Fisch, z.B. Pangasius
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Feldthymian Zweiglein
- wenig Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 – 3 EL Olivenöl

Das Brot in kleine Stücke brechen, in eine kleine Schüssel geben. Die Gemüsebouillon darüber giessen. Den Fisch in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Fisch, Zwiebeln, Knoblauch und das durch die Gemüsebouillon aufgeweichte Brot zusammen in den Cutter geben. Fein hacken. Wer keinen Cutter hat, hackt den Fisch so klein wie möglich. Man gibt alles zusammen in eine Schüssel und knetet die Masse. Die Feldthymianblättchen vom Zweig streifen. Die Blättchen unter die Fischmasse mischen. Mit wenig Meersalz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl erhitzen, die Burger beidseitig goldgelb braten. Je nach Dicke ca. 4-6 Minuten.