

Kräuterwissen Juli 2019

EGK Newsletter

Orangenthymian

Orangenthymian = *Thymus fragrantissimus* // Lippenblütler = Lamiaceae
Flurnamen: Orangenimmenkraut

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Die tapferen Krieger im römischen Weltreich badeten in Thymianbädern, um sich zu stärken und in der Schlacht den Mut und die Stärke nicht zu verlieren. Das Wort «thymus» stammt vom griechischen Wort «thymon» ab, was so viel wie Kraft und Mut bedeutet. Bekannt ist auch, dass die Griechen den Thymian benutzten, um in Tempeln und an heiligen Orten zu räuchern. In der neueren Zeit galt Thymian als «Feind des Gifts» und man räucherte Krankenzimmer damit aus. Das Kraut – astrologisch der Venus zugeordnet – wird als Räucherkraut unter anderem auch zur Reinigung von Ritualräumen und zur Förderung der Hellsichtigkeit eingesetzt.

Es ist bereits seit der Antike bekannt, dass Thymian konservierende Eigenschaften besitzt. So schützt es Papier vor dem gefürchteten Schimmelbefall und ist bis heute Bestandteil von Balsamierungsflüssigkeiten zum Haltbarmachen von botanischen und anatomischen Sammelstücken.

Ursprünglich stammen die bekannten Küchen-, Heil- und Räucherpflanzen aus dem östlichen Mittelmeerraum. Dort findet man den auch Orangenthymian auf trockenen und felsigen Böden. Von den Benediktinermönchen wurden die verschiedensten Arten des Thymians um 800 n. Chr. in den Norden gebracht und von da an in den Klostergärten angebaut. Weil sie so vielseitig verwendbar waren, fanden sie innert kürzester Zeit auch den Weg in die Bauerngärten und verbreiteten sich dann allmählich im ganzen europäischen Raum.



Botanik und Kultur

Unter der Gattung Thymus fasst man zirka 450 Arten kleiner und meist immergrüner Stauden und Halbsträucher zusammen. Sie sind vielfach verholzend. Dazu gehören u. a. der echte Thymian, der Kümmelthymian, der Sand-, Berg- und Zitronenthymian, der Quendel und natürlich auch der Orangenthymian (= *Thymus fragrantissimus*).

Der Orangenthymian ist ein kleinerer Halbstrauch, der je nach Standort bis zu 30 Zentimeter hoch werden kann. Die kleinen, vier bis sechs Millimeter langen, hellgrünen Blätter und eher kurz gestielten Blättchen sind auf der Unterseite graufilzig behaart. Die ganze Pflanze duftet aromatisch nach Orange. Die Hauptblütezeit dauert von Juni bis September. Die Pflanze gehört in jeden Kräuter- oder Duftgarten und auch in Steingärten sollte sie ihren festen Platz haben. Sie fühlt sich in der Nähe von Wärme abstrahlenden Steinen wohl und ist mit ihrer lila- bis rosafarbenen Blütenpracht eine Zierde im Garten und Kräutertopf und eine begehrte Bienenweide. Der Orangenthymian verträgt sich sehr gut mit anderen mediterranen Kräutern wie Salbei, Rosmarin oder Lavendel. Der Orangenthymian ist in unseren Breitengraden relativ winterhart, doch an exponierteren Lagen empfiehlt sich ein Winterschutz. Die Pflanze kann zum Beispiel mit Tannästen abgedeckt werden. Bei regelmässiger Ernte erübrigt sich ein Rückschnitt, ansonsten empfiehlt es sich, die Staude im zeitigen Herbst um zirka einen Drittel zurückzuschneiden. Der Orangenthymian kann von Schädlingen wie Läusen befallen werden. Meistens kann man dieses Problem aber mit einem Rückschnitt in den Griff bekommen. Zu Stärkung – auch gegen andere Schadbilder wie den Mehltau – empfehlen wir Ihnen, die Pflanzen regelmässig mit Brennnesselbrühe, Brennnesseltee oder Ackerschachtelhalmtee allseitig zu überbrausen. Andere Stärkungsmittel können Sie in einem ausgesuchten Gartencenter oder Fachgeschäft in Bio-Qualität erwerben.



Verwendung in der Natur- heilkunde

In der Naturheilkunde erlangte speziell der echte Thymian (= *Thymus vulgaris*) eine grosse Bedeutung bei Erkrankungen der Atemwege und zur Stärkung des Körpers. Auch Hildegard von Bingen schätzte die wertvollen Inhaltsstoffe des Bazillen und Viren abtötenden Thymians. Man rühmte das Immenkraut auch bei Magen-Darmerkrankungen, zur Linderung von Gicht und rheumatischen Beschwerden sowie bei Husten, Halsentzündungen und bei Infektionen.

Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass im Gegensatz zu vielen seiner Artgenossen der Orangenthymian in der Naturheilkunde keine Bedeutung erlangte.

Verwendung in der Küche

In der Küche wird der Orangenthymian mit seinem fruchtigen Aroma hingegen sehr geschätzt. Saucen, Öl und Essig, Grilladen, Fisch und auch mancherlei vegetarische Gerichte können mit Orangenthymian zubereitet werden. Verwendet werden vor allem die feinen Blättchen, welche frisch, aber auch getrocknet verwendet werden können.

Es lohnt sich, auch die Blüten zu pflücken und sie in der Küche oder in Teemischungen als hübschen Farbtupfer in Szene zu setzen. Zum Beispiel geben sie einer Kräuterbutter eine besondere Note, der Kräuterteemischung eine schöne Farbe und über den Salat gestreut erfreuen sie unsere Sinne und lassen uns das feine Essen erst so richtig geniessen.

Auch in Süssspeisen lassen sich die feinen Blüten verwenden. Warum nicht einmal eine gebrannte Crème oder auch feines Zitronensorbet einfach mit den Blüten bestreuen?



Rezept

Muffins mit Orangenthymian

Ergibt ca. 10 Muffins

Zutaten

- 250 g Dinkelmehl (Ruchmehl oder Weissmehl)
- 1 TL gestrichen Salz
- ½ TL Backpulver
- 3 Bio-Eier
- 150 ml Milch
- 4 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 50 g fein geraffelte Zucchini oder Karotten
- 2-3 EL Orangenthymianblättchen
- 30 g Parmesan Reggiano
- wenig Olivenöl für die Formen

Alle Zutaten der Reihe nach zu einem Teig verrühren.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Masse in die geölten Muffinförmchen füllen und bei 200 Grad rund 20 Minuten backen (Nadelprobe).

Die Muffins können zum Apéro aufgeschnitten oder auch als Brotersatz verwendet werden.