

---

---

## TIJM

---

---

Riekaard, roomse kwendel

---



*Thymus vulgaris*

Naast de gewone tijm kennen we ook citroentijm (*Thymus citriodorus*).

*Eigenschappen:* tijmplanten worden al sinds onheuglijke tijden voor medische en culinaire doeleinden gebruikt. Ze stammen uit het Middellandse-Zeegebied. Tijm werd door de monniken uit Italië via Duitsland naar Nederland gebracht, vandaar de benaming 'roomse kwendel' (kwendel is de oude benaming voor tijm). Tijdens de Middeleeuwen gold hij als het symbool van moed en volgens een recept van 1663 was tijmsoep in staat iemand van zijn (of haar) verlegenheid af te helpen.

Het sterk aromatische kruid helpt bij het verteren van alle spijsen en bevordert de eetlust. Tijm helpt tegen slijmvorming in de ademhalingswegen en tegen maagkramp. De olie, die door destillatie uit deze plant verkregen wordt, kan in zalven verwerkt worden, en komt voor in tandpasta en mondwaters. Citroentijm wordt hoofdzakelijk als keukenkruid en in de parfumerie gebruikt.

*Uiterlijk van de plant:* een aantal tijmsoorten zijn sierplanten

172

Claire Loewenfeld *Herb Gardening* (1964)  
Prisma boeken 1475 *Kruiden uit eigen tuin* (1971)

met een aangename reuk, maar als keukenkruiden zijn tijm en citroentijm voor ons belangrijk.

*Tijm* of Duitse wintertijm is een vaste plant die tot de lipbloemigen behoort. Dit lage altijd groene struikje wordt ca. 10-30 cm hoog en krijgt lichtviolet bloemen in hoofdjes of trossen in de bladoksels. Ze bloeien de hele maand juni. De bladeren zijn klein, ca. 1 cm lang, en smal; ook is er een breedbladige gekweekte variëteit, waarvan de smaak niet zo sterk is.

*Citroentijm* is ook een vaste plant en lijkt in groei op de Duitse wintertijm. Hij wordt onder gunstige omstandigheden 30 cm hoog; verschilt van de Duitse wintertijm door zijn uitgesproken citroengeur en veel bredere bladeren. Er bestaat ook een gouden citroentijm, die goud-groene bladeren heeft, en als kruipplant een maximumhoogte van 15 cm bereikt. Dit soort voldoet goed om een stukje grond mee te bedekken, en de bladeren hebben een heerlijke aromatische citroengeur; de bloeiperiode valt in juli.

Er bestaat ook wilde tijm (*Thymus serpyllum*), die op droge heideachtige plaatsen kan worden aangetroffen.

*Kweek:* tijm houdt van een droge, goed gedraineerde zonnige plaats en wil het beste groeien op kalkhoudende, maar vruchtbare bodem. Het is een bijzonder geschikte plant voor rotsuinen. Duitse wintertijm zaait zichzelf uit. De planten moeten 5 cm van elkaar worden uitgeplant. Worden ze uit zaad gekweekt, dan moeten ze 1 cm diep in rijen met 60 cm tussenruimte worden gezaaid.

Tijm kan vermeerderd worden door scheuring van oude planten of door ze in april of mei te stekken. De aangeslagen stekken of uitlopers kunnen dan 30-45 cm van elkaar in rijen met 60 cm tussenruimte geplant worden. Een tijmbed moet om de twee of drie jaar worden verplaatst, omdat de planten dan sprieterig en taai worden. Citroentijm kan door stekken vermeerderd worden.

In het najaar moet de grond rondom de planten van een dun laagje compost worden voorzien, en staan ze heel onbeschermt, dan dienen de planten tijdens barre weersomstandigheden met een dunne laag stro te worden bedekt. Vóór het invallen van de winter worden ze niet te sterk ingesnoeid.

Citroentijm is niet zo winterhard als wintertijm, en het heeft op onbeschermd plaatsen een laag stro of turfmoel nodig.

*Kweken in bloembakken of binnenshuis:* om binnenshuis gekweekt te worden, moeten de planten tot ca. een derde van hun oorspronkelijke grootte worden ingesnoeid, daarna kunnen ze in potten worden geplant die een mengsel van compost en zand bevatten.

Wanneer tijm in bloembakken moet groeien, dan kunt u het beste elke plant in een pot zetten en ze met pot en al in de bloembak plaatsen, zodat ze niet te snel uitgroeien. De grond in de bloembak moet tamelijk zwaar zijn en 's zomers dienen de planten goed begoten te worden, want ze hebben als kamerplanten meer vocht nodig.

*Oogst en drogen:* tijm kan met bloemen en al gedroogd worden, zodat de oogst tijdens de bloeiperiode valt, die meestal in juli plaatsvindt. U kunt de bladeren ook vlak voor de bloei in juni oogsten, maar u moet er in elk geval niet mee wachten tot de bloei voorbij is. Tijdens het eerste jaar kunt u de planten maar een keer afsnijden, maar van het tweede jaar af is dit twee keer mogelijk: in juni voor het eerst en een tweede keer niet later dan eind augustus, zodat de plant voldoende herstellen kan van deze tweede pluk om de winter te weerstaan. Worden de planten in september of oktober afgesneden voor de oogst, dan komt het zelden voor dat ze de winter overleven. Tijm gaat kwijnen als alle stengels op basishoogte worden afgesneden en daarom moet u alleen hier en daar een derde van een stengel afsnijden, wilt u de plantegroei niet belemmeren.

*Smaakeffecten:* tijm heeft een volle, kruidnagelachtige smaak die zo pittig is dat deze bij te royaal gebruik de zachtere smaak van andere kruiden kan overvleugelen. Aangezien tijm een gunstige invloed uitoefent op de vertering van vet, wordt hij veel gebruikt bij schapevlees of varkensvlees, bij aal en vette vissoorten. Verder hoort hij tot de talloze kruiden in benedictine. Tijmthee wordt getrokken door twee koppen kokend water op 4-6 theelepels gedroogde tijm te gieten. Na 5-10 minuten trekken heeft u een uitstekende drank tegen verkoudheid en hoesten.

Kwark en roomkaas krijgen een heerlijke smaak als 1 theelepeltje tijm door 100 gram kwark of roomkaas wordt geroerd en de kruidenrij de tijd krijgt om in te trekken. Tijmsoep, een Frans gerecht, wordt gemaakt door licht bier te verhitten met een flinke hoeveelheid tijm en kleine hoeveelheden andere kruiden.

## **GEBRUIK**

*Hors d'oeuvres:* tomatensap; cocktails van vis en schaaldieren; sap van zuurkool, sap van gemengde rauwe groenten; krab; mosselen; tomatenaspic.

*Salades:* alle rauwe groenten (in bescheiden mate).

*Eieren en kaas:* roerei en gebakken eieren (voorzichtig); pannenkoeken; kaassaus bij eieren; smeersel van roomkaas en kwark; met sterke kaassoorten.

*Soepen, stoofschotels en sausen:* in dikke soepen en stoofschotels; tomaten-, erwt-, bonensoep, ministrone; tomatensaus en kruidensaus.

*Vlees en vis:* wrijf rund-, lams-, schape-, vet varkens- en kalfs- vlees met een snufje in alvorens te koken, braden, bakken of grillen; braadjus; worsten; magere en vette gebakken en gegrilleerde of in de oven bereide vis, o.a. aal.

*Gevogelte en wild:* kip; kalkoen; vullingen voor kip, kalkoen, gans, reebout; konijnpeper; hazepaper; vol au vent; pies; ragoûts.

*Groenten:* paddestoelen; bonen, bieten, wortelen, aubergines; bak de groenten ermee of meng het kruid door gesmolten boter en giet deze over de groenten; aardappelen.

*Zoetigheden en dranken:* citroentijm in custardpuddingen; in benedictine.

#### **RECEPT: LEVER IN SINAASAPPELSAUS**

*500 gram in plakken gesneden lever - 50 gram bloem - ca. 1 deciliter sinaasappelsap - 4 theelepels tijm - zout - olie om te bakken*

*Bereiding:* vermeng bloem met tijm en smaakzout. Haal de plakken lever door het bloemmengsel. Bak de lever snel in de olie. Giet het sinaasappelsap erbij. Laat het vlees in een gesloten pan 3-5 minuten sudderen. Dien de lever overgoten met de sinaasappelsaus op.