

Tijm



Tijm (*Thymus*) is een [geslacht](#) uit de [lipbloemenfamilie](#) (Lamiaceae). Het omvat [kruidachtige](#) of [houtachtige](#) planten met een zeer aromatische geur, die tot 30 cm hoog worden en in [schijnkransen](#) bloeien. De planten komen algemeen voor in het [Middellandse Zeegebied](#) en in [Azië](#). Een drietal soorten komt ook in België en Nederland voor.

Tijm is met zijn zoetige, sterke [aroma](#) geschikt voor het kruiden van groente, vis, vlees en sauzen. Het is een belangrijke smaakmaker van de [Provençaalse kruidenmix](#). Tijm bevat de stof [thymol](#), die goed is voor de luchtwegen, meer bepaald tegen hoesten en symptomen van astma. Het wordt gewoonlijk verwerkt in tijmsiroop, een siroop met hoge concentratie suiker en tijm. Van de bloemen en bladeren wordt [thee](#) getrokken. Het kruid wordt verder gebruikt bij de bereiding van likeuren zoals [bénédictine](#). Vanwege de aromatische geur wordt tijm ook in de zeepindustrie gebruikt.

De planten vinden ook in de [siertuin](#) en in [kruidentuinen](#) een plaats. Tijm kan 's zomers gemakkelijk worden gedroogd omdat de plant een houtige stengel en kleine blaadjes heeft. Hiervoor kan hij buiten of in een goed geventileerde ruimte worden gehangen. Na het drogen worden de blaadjes verkruideld en in gesloten potten bewaard.

In Nederland en België komen de volgende soorten voor:

- [Grote tijm](#) (*Thymus pulegioides*)
- [Kleine tijm](#) of kwendel (*Thymus serpyllum*)
- [Kruiptijm](#) (*Thymus praecox*)

Er zijn honderden verschillende soorten tijm. Het karakteriseren van deze kruid is daarom erg lastig. De *Thymus vulgaris* (de normale tijm) heeft een scherpe, iets bittere en een zoete aroma in zich. Andere tijmsorten, bijvoorbeeld de citroentijm, heeft een wat fris zurige smaak (net zoals citroen). In Nederland kennen we 5 soorten eetbare tijm. Het meest bekend is de tijm wel vanwege de Provençaalse kruiden. Een kruidenmix met

tijm, oregano, peterselie, rozemarijn, basilicum en bonenkruid. Daarnaast is het ook een makkelijke kruid om te zelf te kweken. De plant kun je 'gewoon' in de tuin of op het balkon zetten. Je kunt dan het hele jaar van verse tijm genieten!

Tijm is een divers kruid. Het is goed te combineren met aromatische groenten, krachtige vleesgerechten, soepen, bouillons en kaas. Tijm wordt zowel gedroogd als vers gebruikt. Bij beiden worden alleen de bladeren genuttigd. Vaak wordt er bij verse tijm gebruik gemaakt van een hele tak, die men in de pan doet. Aan het einde van de kooktijd wordt deze dan verwijderd. Gedroogd heeft het een intensievere smaak.

Tijm harmonieert goed met een breed aantal aan ingrediënten en gerechten. Zo werkt het goed met smaakvol lams- of varkensvlees. Ook aromatische groenten of aardappels genieten van de aanwezigheid van tijm. In een goede tomatensaus is het ook onmisbaar, een veelzijdig kruid dus.

Tijmthee is heerlijk en bovendien goed tegen verkoudheid en griep. Gedroogde tijm heeft een sterker aroma en een meer geconcentreerde smaak, waardoor het beter geschikt is voor thee. Bereidingswijze - Breng het water aan de kook en voeg er de takjes of een theelepeltje gedroogde tijm aan toe. Laat de thee 2 minuten zachtjes koken. En laat het nog 10 minuten trekken. Schenk de thee in een kopje of een glas ...

