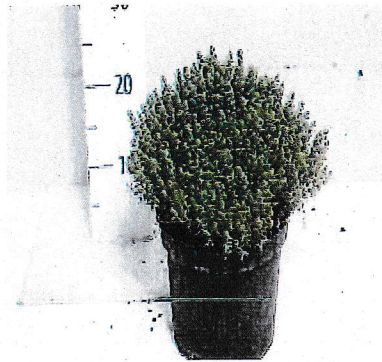


#### 14. Tijm (– *Thymus vulgaris*).



**Zaaien:**

**Binnen:** Februari tot april

**Buiten:** april tot juni

**Plaats:** Tijm vraagt om een zonnige, droge standplaats waarbij de grond het liefst kalkhoudend is. Vochthoudend en goed doorlaatbaar is essentieel en zware grond kan men verlichten door er turf onder te mengen. Tijm wordt het best om de 2 à 3 jaar verplant, zo blijft houdt men een jeugdige en frisse plant en behoudt het zijn sterk aroma.

**Gebruikte delen:** blad

**Gebruik in de keuken:** Het ons allen welbekende “kruidentuiltje” kan haast niet zonder tijm en in combinatie met laurier en peterselie is het de smaakmaker. Stoofpotjes, wildgerechten, pasta’s, vegetarische gerechten, spaghettisaus men kan het zo gek niet bedenken of tijm hoort er bij. Het kruid mag meekoken (liefst wel met mate gebruiken!). Bij het opdienen verwijderen we vanzelfsprekend de tijmtakjes.

Samen gebruikt met marjolein geeft het aan spijsen een heerlijk aroma. Ook bij marinades, gerechten met wijn en bij de inmaak van olijven wordt tijm gebruikt. Niet alleen om zijn smaak maar ook omwille van de antibacteriële en ontsmettende werking wordt het gebruikt bij het conserveren van vlees(ham). Een bestanddeel van “Benedictine”- likeur is tijm. In sauzen, bij vlees of vis, kruidenkaas, kruidenzout, op olie of azijn, in honing. Bloemetjes verwerken in salade, als garnering

**Medicinaal gebruik:** Ontsmettend op de luchtwegen, weerstand verhogend, eetlustopwekkend, spijsvertering bevorderend. Als infuus, tinctuur, in siroop, mondwater

**Waarschuwingen:** Niet bij hartproblemen. Niet bij gal-of leverproblemen. Niet bij hoge bloeddruk