

Thymian

Sorten

- **Echter Thymian (*Thymus vulgaris*)** – klassischer Küchenthymian, mehrjährig, immergrün, intensiv würziges Aroma
- ZenGreens-Sorte im Garten vorhanden (genaue Sortenbezeichnung siehe Saatguttüte)

Standort & Boden

- Vollsonniger, warmer und windgeschützter Platz, mediterrane Pflanze
- Nährstoffarmer, trockener, sehr durchlässiger Boden, gerne kalkhaltig/steinig – wird sonst schnell holzig
- Staunässe unbedingt vermeiden
- Gut geeignet für Kräuterspirale, Steingarten, Beetrand oder Kübel

Aussaat & Pflanzung

- Vorkultur ab Februar/März im Haus, Lichtkeimer (Samen nur andrücken, nicht mit Erde bedecken)
- Keimdauer ca. 7-21 Tage
- Direktsaat im Freiland ab Mitte April bis August möglich
- Auspflanzen vorgezogener Pflanzen nach den letzten Spätfrösten ab Mitte Mai
- Pflanzabstand ca. 20 × 20 cm

Pflege

- Mäßig gießen, Boden zwischendurch antrocknen lassen
- Nicht oder nur sehr sparsam düngen – zu viele Nährstoffe mindern Aroma und Winterhärte
- Letzte Düngung spätestens Ende August
- Regelmäßiger leichter Rückschnitt der Triebspitzen fördert buschigen Wuchs und verzögert Verholzung

- Nie ins alte, verholzte Holz zurückschneiden – Formschnitt im Frühjahr
- Winterhart, aber Schutz aus Reisig/Vlies bei extremem Frost oder Nässe sinnvoll (v. a. im ersten Winter)

Ernte

- Laufend von April bis Oktober möglich, ganzjährig bei mildem Winter
- Triebspitzen mit Schere abschneiden, das fördert die Verzweigung
- Aromaintensität am höchsten kurz vor der Blüte

Lagerung

- Frisch mehrere Tage im Kühlschrank haltbar (feucht eingeschlagen)
- Sehr gut zum Trocknen geeignet (Sträußchen kopfüber an luftigem, schattigem Ort), behält Aroma gut
- Einfrieren möglich, ganze Zweige oder gehackt in Eiswürfelform

Schädlinge & Krankheiten

- Sehr robust, im Freiland weitgehend schädlingsfrei dank ätherischer Öle
- Wurzelfäule bei Staunässe/zu feuchtem Standort
- Im Winterquartier (bei Kübelhaltung) gelegentlich Grauschimmel bei zu feuchter, kühler Lagerung

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g, frisch):** ca. 100 kcal
- **Wassergehalt:** ca. 65 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 24 g
- **davon Zucker:** ca. 1,7 g
- **Eiweiß:** ca. 5,6 g
- **Fett:** ca. 1,7 g
- **Ballaststoffe:** ca. 14 g
- **Vitamine:** sehr hoher Gehalt an Vitamin C und Vitamin A; Folat, B6
- **Mineralien:** Eisen, Kalzium, Mangan, Kalium

- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** ätherische Öle (Thymol, Carvacrol) mit antibakterieller Wirkung
- **Glykämischer Index:** vernachlässigbar in Küchenmengen

Hinweise / Notizen

- Im Garten vorhanden: Thymian von ZenGreens (Bio Seed Box)
- Mehrjährig – bei guter Pflege über Jahre nutzbar, alle paar Jahre teilen, wenn die Mitte verholzt/kahl wird

Revision #1

Created 2026-09-08 16:41:52 UTC by dakazanak

Updated 2026-09-08 16:41:52 UTC by dakazanak