



HERBÁŘ ROSTLIN 15. 02. 2012

Tymián obecný /Thymus vulgaris/

Tymián obecný dosahuje výšky až půl metru, má čtyřhranné lodyhy s velmi úzkými listy. Starší lodyhy dřevnatí. Na koncích lodyh vyrůstají v úžlabích...

Tymián obecný - popis

Tymián obecný dosahuje výšky až půl metru, má čtyřhranné lodyhy s velmi úzkými listy. Starší lodyhy dřevnatí. Na koncích lodyh vyrůstají v úžlabích listů drobné světle fialové květy. Kvetou v květnu a červnu a krásně voní.

Tymián obecný - léčivé účinky

Tymián obecný působí proti průjmům, nadýmání, při zánětech zažívacího traktu. Mírní i kašel, obecně působí protizánětlivě. **Tymián** je jedna z nejsilnějších působících rostlinných antiseptických drog, účinná proti bakteriím, plísním, střevním prvokům a parazitům. Díky svým účinkům lze tymián obecný využít při léčbě nachlazení, kašle, bolestí v krku, infekcích v ústech. Je vynikajícím dezinfekčním prostředkem pro plíce. Dá se použít v inhalacích, jako ústní voda či kloktadlo. Pomáhá také při infekcích močových cest a močového měchýře, účinkuje také jako diuretikum. Stimuluje produkci bílých krvinek, čímž zvyšuje odolnost organismu. Stimuluje krevní oběh.

Použitelné části tymiánu obecného: nať, listy i květ

Období květu: květen až září

Tymián obecný - použití v kuchyni a pěstování

Při **pěstování tymiánu** musíme myslet na to, že se bylince bude dařit v dobře propustné písčité půdě. Můžeme jej pěstovat v truhlíku, větším květináči, ale i na vlastní bylinkové zahrádce. Při růstu dopřejeme tymiánu dostatek slunečního svitu a horko. Sbíráme lístky a celé snítky tymiánu. Aby nám stonek nedřevnatěl a nerostl zbytečně do výšky, otrháváme lístky co nejčastěji. Pokud chceme koření s výrazným aroma, otrháváme jej těsně před rozkvetem - v tomto období je tymián nejvhodnější také pro domácí sušení.

Tymián obecný je bylinkou s univerzálním využitím. Lze ji téměř libovolně kombinovat s ostatním kořením, bývá součástí směsí bylinek, ale v pokrmu skvěle chutná i samostatně. Tymián najdeme v mnoha mezinárodních kuchyních (Mexiko, Španělsko, Francie), kde bývá součástí tradičních pokrmů.

Tip: Vepřová pečeně s tymiánem

Vepřovou pečínku očistíme, omyjeme a osušíme. **Čerstvý tymián** rozdrtíme a promícháme s olejem, solí a pepřem. Touto směsí maso důkladně potřeme a necháme asi hodinu odležet v chladu. Jarní cibulku očistíme a nakrájíme na kolečka. Odleženou pečínku zprudka opečeme ze všech stran na sádle dozlatova. Vložíme do pekáčku, podlijeme vývarem a zakryté pečeme v troubě při 180°C doměkka. Během pečení maso občas podléváme vývarem. Měkkou pečínku vyjmeme a uchováme na teple.

Do masového výpeku přidáme lžici másla a nakrájenou jarní cibulku. Necháme zpěnit, přidáme med, podlijeme vínem a vývarem. Krátce podusíme a podle potřeby dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou. **Vepřovou pečení na tymiánu** rozdělíme na porce a podáváme s dušenou cibulkovou omáčkou. Vhodnou přílohou k vepřové pečení na tymiánu jsou pečené nebo vařené brambory a zeleninový salát.