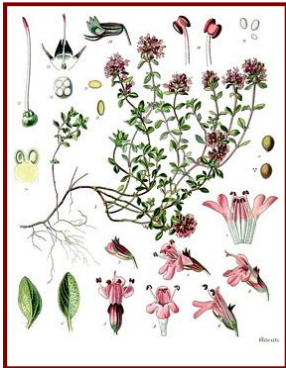




In de spotlight: (wilde) Tijm

Deze keer willen we u informeren over Wilde Tijm (in het Duits: Quendel).



Wilde tijm, ofwel *Thymus serpyllum*, ofwel kleine tijm, ofwel kwendel, en ook wel veldtijm genoemd, is door zowat heel Europa te vinden.

De bladeren zijn eivormig en hebben een lengte van 4 tot 8 mm. Het blad is glanzend, heeft een donkergroene kleur en is soms behaard.

De plant bloeit van mei tot augustus. De bloemen staan in kransen, zijn roze of purper en hebben een doorsnede van 3 tot 5 mm. De vruchten zijn eivormige nootjes.

Deze wilde tijm kan makkelijk door uzelf gekweekt worden, en doet het goed in rotstuinen. De jonge plantjes kan men in het voorjaar op zeer zonnige standplaats in een zeer arme bodem, mestloze bodem planten en opkweken, en in de winter tegen vorst beschermen door stro er omheen te leggen.

De blaadjes van de plant kunnen het hele jaar door geogost worden. Tijm kan vers van de plant gebruikt worden (men plukt de blaadjes en hakt deze fijn voor gebruik) maar ook in gedroogde vorm (meestal poeder of gedroogde blaadjes).

Tijm is inheems in het Middellandse-Zeegebied, in het zuiden van Italië en in Griekenland, waar het op rotsige hellingen groeit. Grieken en Romeinen gebruikten het kruid al. De Romeinen brachten het waarschijnlijk mee naar West-Europa. Het werd gebruikt bij het balsemen en het uitroken van kamers en kleren.

Tijm is een onderdeel van het bouquet garni: tijm, peterselie en een blaadje laurier. Tijmblaadjes kunt u in heel veel gerechten gebruiken.. Zeker in stoofschotels, maar ook bv. in een vinaigrette. Zowel bij vlees als vis en ook bij de barbecue hoort tijm. In een stoofschotel mag tijm bij het begin van de bereiding toegevoegd worden, voor een vinaigrette gebruik je liefst verse en zo groen mogelijke blaadjes.

Maar ook bij de volgende gerechten is tijm erg smakelijk: Soep - sauzen (tomaat) - marinade - boter - salades, eieren (omelet, roerei, gevulde eieren) - vis (gebakken en gepocheerd) - vlees en gevogelte (alle soorten) - gehakt - worst - paté - vullingen - groenten (aubergine, courgette, aardappelen, bonen, tomaat, paprika) - paddestoelen - brood. Het is een sterk aromatisch kruid, dus oppassen met de hoeveelheid.



Hildegard van Bingen zegt over de Wilde tijm:

“Als een mens ziek vlees (=huid) heeft, zo dat zijn vlees er als schurft uitziet, deze mens moet wilde tijm nemen en het vaak met vlees of groente meekoken en opeten, en het (huid)weefsel van zijn lichaam wordt van ninnen uit geheeld en gereinigd.”

Bron: Hildegard Zeitschrift – Nr.13 Würzen mit Hildegard

Speltwinkel heeft naast het Quendelkrautpulver (wilde tijm poeder) van Jura, nog een tweetal producten in haar assortiment, waarin wilde tijm verwerkt is. Dit zijn: de kruidenpasta's (met wilde tijm en peterselie) en de spelt-tijmkoekjes.

Speltmeelsoep met wilde tijm

1 el. Boter

1 ui

50 g speltmeel

1 L water of kippebouillon

50 g wilde tijm kleingehakt of 1 tl. Wilde tijmpoeder

1 mespuntje zout en eventueel bertram als kruid

De kleingehakte ui in de boter fruiten. Het speltmeel erbij strooien en onder voortdurend roeren tot een goudgele roux maken. Dan het water of de bouillon erbij roeren, beetje bij beetje om klontvorming te voorkomen. 10 minuten op laag vuur laten koken en na toevoeging van zout en eventueel bertram nogmaals kort opkoken.

Bron: Hildegard van Bingen Kookboek – W. Strehlow

Yoghurt-kaas (hangop) met tijm

600 ml yoghurt

zeezout, vers gemalen zwarte peper

2 theelepels olijfolie

1 theelepel gedroogde tijm (bij voorkeur wilde)

1 theelepel (geroosterd) sesamzaad

Leg een kaasdoek in een zeef of vergiet en hang dit boven een pan.

Doe de yoghurt in de kaasdoek, en bind die met een touwtje dicht. Haal de aldus gevormde 'zak' uit zeef of vergiet, en hang hem op boven een teiltje. Laat gedurende een nacht uitlekken.

Doe de volgende dag de 'yoghurt-kwark' in een kom en vermeng met peper, zout en zonnebloem- of olijfolie. Vorm tot een plat, rond 'kaasje'.

Wrijf de tijm met het sesamzaad fijn in een vijzel, en spreidt het mengsel uit op een stuk vetvrij papier. Leg en rol de kaas op het papier, dat hij aan alle kanten met de kruiden bedekt is. Leg enkele uren in de koelkast.

Serveer met een lekker speltvolkorenbrood en een groene salade.

Bron: www.annetanne.be

Gegrild geitenkaasje met wilde tijm

http://www.xquis.com/recipes/_nl/gegrild_vers_geitenkaasje_met_wilde_tijm_4.htm