

## Φυτεύω βότανα: το ευωδιαστό θυμάρι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Λεμονοθύμαρο*

Το θυμάρι μπορούμε να το συναντήσουμε αυτοφυές σχεδόν σε όλες τις χώρες της Μεσογείου όπως και στις περισσότερες περιοχές της χώρας μας, σε διάφορες ποικιλίες. Είναι εξαιρετικά ανθεκτικό και θα το δείτε να φυτρώνει από τα πιο ξερικά νησιά ως τις πιο άγονες πλαγιές στα βουνά. Το όνομά του προέρχεται από το αρχαίο ρήμα «θύω» που σημαίνει θυσιάζω ή ευωδιάζω και στην αρχαιότητα χρησιμοποιούνταν σαν θυμίαμα στους βωμούς σε διάφορες τελετές.

Έχει πολύ σημαντικές αντισηπτικές και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες ενώ από τα άνθη του οι μέλισσες παράγουν το ξακουστό και ευωδιαστό θυμαρίσιο μέλι. Επίσης το «τσάι» του θυμαριού είναι ευεργετικό για τη δυσπεψία και το κρυολόγημα. Στην κουζίνα θεωρείται ένα από τα πιο χρήσιμα μυρωδικά: θυμίζει σε γεύση αρκετά τη ρίγανη και χρησιμοποιείται συχνά σε κρέατα και πίτες.

Για να έχετε το δικό σας θυμάρι μπορείτε να φτιάξετε ένα απλό και εύκολο μποστανάκι δίπλα στην κουζίνα σας. Το μόνο που χρειάζεται το φυτό είναι αρκετό φως και ελάχιστο νερό, γιατί το υπερβολικό πότισμα μπορεί να το σαπίσει. Είναι εξαιρετικά ανθεκτικό στις θερμοκρασίες του χειμώνα αλλά και πολύ χρήσιμο για

την εποχή του καλοκαιριού, αφού μία γλάστρα με θυμάρι μετατρέπεται στο καλύτερο οικολογικό εντομοαπωθητικό, κρατώντας μακριά μύγες και κουνούπια.



Θυμάρι έρπον

Όπως και τα περισσότερα μυρωδικά, δεν απαιτεί γόνιμο χώμα, όμως χρειάζονται περισσότερα από ένα φυτά για να καλύψουν τις ανάγκες μας, σε αντίθεση με τη ρίγανη που ένα μόνο είναι υπεραρκετό.

Είναι εξαιρετικό φυτό για συγκαλλιέργεια και ιδίως με ντομάτες, καθώς προσελκύει τις μέλισσες που βοηθούν στη γονιμοποίηση των γύρω φυτών και δίνουν ξεχωριστή γεύση στον καρπό τους.

Κλαδεύοντας λίγα φύλλα όσο μεγαλώνει θα έχετε φρέσκο θυμάρι για τα φαγητά σας ενώ παράλληλα θα το βοηθήσετε να αναπτυχθεί.

Να τα τυπικά χαρακτηριστικά του:

Θυμάρι – *Thymus vulgaris* (Θύμος ο κοινός)

Οικογένεια: Χειλανθή (Lamiaceae)

Γένος: Θύμος (*Thymus*)

Εποχή σποράς: από τον Οκτώβριο μέχρι και τον Απρίλιο

Αποστάσεις σποράς: 30 εκ. ανάλογα με το είδος

Είδος χώματος: μέτριο σε γονιμότητα με καλή αποστράγγιση

Χρησιμοποιούμενα μέρη και χρήση: οι ανθοφόρες κορυφές και τα φύλλα ως έγχυμα ή ως καρύκευμα

Ιδιότητες: τονωτικό πεπτικού και ανοσοποιητικού συστήματος, ισχυρό αντισηπτικό και αντιμυκητιακό, αποχρεμπτικό, αντικνησμικό, αναλγητικό

Ενδείξεις: μολύνσεις αναπνευστικού (π.χ βρογχίτιδα), ξερόβηχας, δυσπεψία, τυμπανισμός, μυκητιάσεις ποδιών (εξωτερικά), τσιμπήματα εντόμων, ψείρες, μυικοί και ρευματικοί πόνοι

Γνωστές ποικιλίες: T. vulgaris το κοινό θυμάρι, θύμος ο κεφαλωτός T. Capitatus, το λεμονοθύμαρο T. citriodorus και το αυτοφυές θυμάρι της αττικής T. atticus

του Άντυ Παξινοῦ

**Πηγή:** [bostanistas.gr](http://bostanistas.gr)