

Algemene informatie

Tijn is een mediterrane kruid dat wordt gebruikt in de keuken, maar ook medicinale en decoratieve toepassingen kent. De bloemen, bladeren en olie van tijm worden gebruikt om vele soorten klachten te behandelen, zoals diarree, buikpijn, artritis en keelpijn.

Toepassing

Doseer voorzichtig zodat je kunt wennen aan de krachtige smaakontwikkeling. Je kunt de zakjes het beste in de groentelade van je koelkast bewaren. In tegenstelling tot veel andere kruiden voeg je tijm zo vroeg mogelijk tijdens de bereiden toe. Op deze manier kan het aroma goed intrekken.

Tijn kun je zo gebruiken:

- In combinatie met bijvoorbeeld tomaat, komkommer, aubergine, paprika.
- In combinatie met geroosterd vlees, gevogelte, wild, vis en groenten als spinazie.
- In volkoren pasta met roerbakken spinazie en knoflook.
- In een honingdressing voor op (gegrilde) sla.
- In een stampot van verse kruiden met verse geitenkaas.
- Op spiesjes met gegrilde courgette.
- Op aubergine die je met knoflook, tomaat en verse geitenkaas of 30+ kaas even onder de grill zet.



Achtergrond & geschiedenis

Tijn is een tanige struik met houtige stelen. De blaadjes hebben een volle, scherpe en karakteristieke smaak. Het is een veel gebruikt kruid bij groenten, vis of vlees.

Tijn is een kruid dat vooral te vinden is in Oost-Azië en rond het Middellandse Zeegebied. De meest voorkomende variëteit is 'thymus vulgaris' ofwel 'gewone tijm'. Tijn wordt verondersteld antibacteriële, insecticide en mogelijk antischimmel eigenschappen te hebben. Mensen gebruikten de hele menselijke geschiedenis door tijm om zich bijvoorbeeld te beschermen tegen de Zwarte Dood, de middeleeuwse naam voor de ziekte de pest.

De oude Egyptenaren gebruikten tijm bijvoorbeeld om te balsemen. Het bevat een conserverende eigenschap die goed van pas komt bij het balsemen en mummificeren. In het oude Griekenland gebruikten ze tijm als een wierook in tempels en voegden dit toe aan badwater.

De Romeinen gebruikten tijm als smaakstof voor kaas en alcoholische dranken. Dit kruid werd ook aangewend als een remedie voor mensen die melancholisch of verlegen zijn. Het Romeinse leger introduceerde tijm op de Britse eilanden toen ze het land veroverden.

Hippocrates, die rond 460 tot 370 v. Chr. leefde en tegenwoordig bekend staat als 'de vader van de westerse geneeskunde', adviseerde tijm voor ziekten en aandoeningen van de luchtwegen.

