

Majčina dušica, timijan

Podrijetlo timijana

Timijan, thimyan, majčina dušica raste kao samonikla biljka u zemljama sjeverozapadnog Sredozemlja, a Benediktinci su ga prenijeli u ostatak Europe.



Karakteristike timijana

Riječ timijan dolazi od latinske riječi *Thymus vulgaris* L. Poznato je mnogo vrsti timijana.

Jedna od poznatijih je i majčina dušica (koje opet ima više vrsta), često zvana i timijan, ali to je krivo, jer je to samo jedna podvrsta. Naziv cjele skupine je (**lat.** *Thymus serpyllum*).

Majčina dušica se u medicinske svrhe i za [čajeve](#).

Timijan je grmasta biljka koja raste 20 - 30 cm u visinu. Listovi su uski na kratkim peteljka, sivo zelene boje. Na vrhovima stabljike nalaze se roza do lila cvijetovi, jakog i ugodnog mirisa.

Ova neugledna, ali vrlo ljekovita biljka iz porodice usnača (*labiatae*) raste uz kozje staze i brdske puteve, obično u kamenim pukotinama ili uz gomile, raste na sunčanim mjestima sredozemlja. Odlikuje se roza cvjetovima vrlo intenzivnog i ugodnog mirisa i malim zelenim listićima.

Sadrži eterična ulja, trjeslovine, triterpene

Timijan kao začin u kuhinji

U kulinarstvu timijan ima široku primjenu. Sve vrste roda *Thymus* imaju sličnu upotrebu u kulinarstvu.

Vrtni timijan i hibridi imaju jaču i delikasniju aromu od grupe kojoj pripada majčina dušica.

Timijan se idealno kombinuje sa bijelim lukom, rajčicom, maslinama i vinom i tako čini podlogu za mediteransku kuhinju.

Posebna prednost je što mu ne smeta dugo kuhanje, te se svježi listovi timijana koriste se prilikom kuhanje junetine, janjetine, divljači i [gljiva](#).

Dodaje se marinadama, [umacima](#) i [sosovima](#), jelima od [povrća](#) i [ribi](#), a posebno kao začin jelima spremljenim na roštilju. Sitno isjeckani listovi majčine dušice dodaju se [salatama](#), [picama](#), jajima.

Koristi se i kod pripremanja morskih plodova.

Jelu daje pikantan ukus a istovremeno neutralizira masnoću.

Ovaj začin ne gubi aromu pri sušenju, pa se koristi i zimi, a obavezan je dodatak i trajnim [suhomesnatim proizvodima](#).

Timijan se stavlja u neka [peciva](#), a [ulje](#) i [vinski ocat](#) poboljšavaju ukus kad su začinjeni timijanom.

Zbog svog ugodnog mirisa, ali oštrog okusa, u kuhinji valja oprezno upotrebljavati.

Timijan u medicini

Čaj timijana poboljšava apetit, a koristi se još protiv smetnji u probavi i nadimanju.

Kao sredstvo za jačanje, koristi se protiv anemije i umora, nazeba, velikog kašlja i bronhitisa.

U narodnoj medicini, zbog sadržaja timola, timijan se često koristi i za uništavanje glista i ostalih crijevnih parazita.