

Το άρωμα του μύθου, του θύμου οι αλήθειες

Ορέστης Δαβίας, Βιολόγος Συγγραφέας.

Οι Σουμέριοι πριν από 5.500 χρόνια είναι οι πρώτοι, απ' ό,τι γνωρίζουμε, που χρησιμοποίησαν το θυμάρι ως καρύκευμα και φάρμακο, ενώ οι Αιγύπτιοι το ονόμασαν θαμ και μεταχειρίζονταν το αφέννημα του για να πλύνουν εκείνους που «πήγαν στα θυμαράκια», ως προετοιμασία της μουμιοποίησης τους.

Ήδη από την εποχή του Ομήρου, το θυμάρι ή για να είμαστε πιο ακριβείς τα αρκετά είδη του που ευδοκίμουν στη χώρα μας, εκτός από ήδυσμα για διάφορα εδέσματα αποτελούσε σύμβολο δύναμης και ανδρείας. Και αν το περίφημο θυμαρίσιο μέλι του Υμηττού ήταν περιζήτητο και πουλιόταν ακριβά, ακόμα και οι πιο φτωχοί μπορούσαν να απολαύσουν το τονωτικό μίγμα από θυμάρι, απλό μέλι και ξίδι. «Τρώω το ίδιο θυμάρι με τον αφέντη μου» λέει κάποιος σκλάβος στην κωμωδία Πλούτος του Αριστοφάνη, εννοώντας ότι βρίσκονται στην ίδια κατάσταση φτώχειας. Το θυμάρι ήταν λοιπόν άφθονο και φθινό, έχαιρε όμως μεγάλης εκτίμησης λόγω των ιδιοτήτων του. Οι ηλικιωμένοι έπιναν τακτικά έγχυμα από θυμάρι για να διατηρήσουν τις πνευματικές τους δυνάμεις, ενώ πολύ δυναμωτικό θεωρείτο ένα ποτό που παρασκευαζόταν με το σιγοβράσιμο σύκων και θυμαριού σε νερό ή κρασί.

Το θυμάρι ήταν φυτό αφιερωμένο στη θεά του έρωτα Αφροδίτη και κανείς δεν αμφισβητούσε πως προκαλεί ή ενισχύει τον πόθο. Ο τύραννος των Συρακουσών Διονύσιος ο Πρεσβύτερος, ξακουστός στην εποχή του (τέλη του 4^{ου} αι. π.Χ.) για τα συμπόσια που διοργάνωνε, υποστήριζε ότι έφτανε να σκορπίσει στις αίθουσες φρεσκοκομμένο θυμάρι για να κυριευθούν οι καλεσμένοι του από ερωτική διάθεση. Αλλά και ο φιλόσοφος (άρα πιο χαλιναγωγημένος) Αριστοτέλης συνδέθηκε μέχρι το τέλος της ζωής του, απέκτησε μάλιστα ένα γιο μαζί, με μια εταίρα, το όνομα της οποίας, Ερπυλλίς, παραπέμπει στο άγριο θυμάρι και την ερωτική αναζωογόνηση που προκαλεί.

Ο Μέγας Ιπποκράτης στο σύγγραμμά του «Περί Διαίτης» αναφέρει πως το θυμάρι είναι θερμαντικό, υπακτικό και διουρητικό, αποβάλλει το φλέγμα ενώ στο «Περί Νούσων» το προτείνει ενάντια στη φθίση του λάρυγγα. Ο πιο λαμπρός φαρμακολόγος του αρχαίου κόσμου, ο Διοσκουρίδης, στο τρίτο βιβλίο του συγγράμματός «Περί Ύλης Ιατρικής», περιγράφει λεπτομερώς τρία είδη θυμαριού. Πρώτο αναφέρει το *Thymus capitatus* ή κατ' άλλους *Coridothymus capitatus* της σύγχρονης φυτολογίας:

«θύμος· γινώσκειται υπό πάντων. θαμνίσκιον φρυγανοειδές, φυλλαρίοις στενοίς και πολλοίς περιειλημμένον, έχον επ' άκρου κεφάλια άνθους περίπλεα, πορφυρίζοντα. μάλιστα δε φύεται εν πετρώδεσι και λεπτογείοις τόποις.»

Πανέμορφο σαν άκουσμα και εξαιρετικά ακριβολόγο το απόσπασμα. Δεν παίζουμε όμως άπαντες στα δάχτυλα την ελληνική γλώσσα του 1^{ου} μ.Χ. αιώνα και γι' αυτό θα το ξαναδιαβάξω μεταφρασμένο, μαζί με ένα μέρος της συνέχειας που αφορά τις θεραπευτικές ιδιότητές του είδους:

«Θυμάρι: το ξέρουν όλοι. Είναι ένας χαμηλός θάμνος με τη μορφή φρύγανου, καλυμμένος από πολλά στενά φυλλαράκια, ο οποίος έχει πορφυρόχρωμες ανθισμένες κορυφές και φυτρώνει σε πετρώδη και άγονα εδάφη. Όταν πίνεται με αλάτι και ξίδι, αποβάλλει το φλέγμα από την κοιλιά. Το αφέννημά του με μέλι βοηθά όσους έχουν

ορθόπνοια , άσθμα ή ελμινθίαση, διευκολύνει την έμμηνο ρύση και τη γέννα· είναι επίσης διουρητικό, ενώ ανακατεμένο με μέλι συμβάλλει στην απόχρεμψη.»

Λίγο πιο κάτω ο Διοσκουρίδης αναφέρεται σε δύο είδη έρπυλλου. Με βάση την περιγραφή δεν χωρά αμφιβολία πως το πρώτο ταυτίζεται με το *Thymus serpyllum*, το οποίο, σύμφωνα πάντοτε με τον Διοσκουρίδη, μυρίζει σαν μαντζουράνα και είναι πρόσφορο για στεφάνια. Το άλλο είδος, ο άγριος που ονομαζόταν τότε και ζυγίς, είναι μάλλον το χαμηλό σε ύψος *Thymus atticus* που για τους αρχαίους υπερέχει φαρμακευτικά του προηγούμενου. Από τις χρήσεις που παρατίθενται κρατώ πως όταν πίνεται και γίνεται κατάπλασμα ωφελεί στα δαγκώματα των ερπετών, πως αν βραστεί σε ξύδι με την προσθήκη ρόδινου μύρου ανακουφίζει με επάλειψη τον πονοκέφαλο καθώς και ότι ενδείκνυται στο λήθαργο και τη φρενίτιδα,

Και τις κρατώ για συγκεκριμένους λόγους. Την ίδια ακριβώς εποχή, βλέπετε, ο ρωμαίος φυσιολόγος Πλίνιος ο Πρεσβύτερος τονίζει στη «Φυσική Ιστορία» του πως το θυμάρι γαληνεύει τους επιληπτικούς, κατασιγάζει τον πονοκέφαλο, και όταν καίγεται ξαποστέλνει όλα τα δηλητηριώδη όντα. Και φυσικά αποτελούσε απαραίτητο συστατικό στα *amatorium*, τα αφροδισιακά φίλτρα που χτυπούσαν στο γουδί οι μάγισσες της αρχαίας Ρώμης και τα μοσχοπουλούσαν σε άτεκνες γυναίκες, καταπονημένους συζύγους και ερωτοπλανταγμένους νεαρούς.

Στον Μεσαίωνα, εποχή που αναμασά τις αρχαίες διδαχές, το θυμάρι φημίζεται ως σωτήριο φάρμακο για την μελαγχολία, την κατάθλιψη και την επιληψία, με αποτέλεσμα πολύ συχνά τα στρώματα μαξιλάρια να παραγεμίζονται με το χόρτο του. Η πίστη στην ιδιότητα του θυμαριού να χαρίζει θάρρος δεν έχει υποχωρήσει καθόλου. Σε μια εποχή γεμάτη πολέμους, εκστρατείες και σφαγές, η τόλμη αποτελεί περιπόθητη αρετή. Έτσι, οι ευγενείς κεντούν την εικόνα του θυμαριού πάνω σε μαντήλια και τα χαρίζουν στους αναχωρούντες για τους Αγίους Τόπους σταυροφόρους, ώστε να μακελεύουν τους αλλόθρησκους δίχως δισταγμό. Το θυμάρι κοσμεί επίσης συχνά ασπίδες ιπποτών, ενώ το συναντάμε επίσης σε θρύλους που μιλούν για απλούς ιπποκόμους που αποκοιμήθηκαν σε λόφους κατάφυτους με το ανθισμένο φρύγανο, για να ξυπνήσουν ακατανίκητοι πολεμιστές.

Η πίστη στην δύναμη του θυμαριού να αποδιώχνει τις δαιμονικές οντότητες είναι, τώρα πιο δυνατή από ποτέ. Ένας γερμανικός μύθος μιλάει για μια κοπέλα που ερωτεύτηκε παράφορα έναν όμορφο στρατοκόπο. Στη μητέρα της δεν άρεσε όμως καθόλου ο μαυρομάτης αυτός ξένος και μόλις έμαθε ότι η κόρη της ετοιμαζόταν να κλεφτεί μαζί του έραψε κρυφά της λίγο θυμάρι στη φορεσιά της. Τη νύχτα που ο ξένος ήρθε για να πάρει την κόρη κοντοστάθηκε τρομαγμένος, άφησε μια δυνατή κραυγή και ανεμοσκορπίστηκε, αφήνοντας πίσω του την αποπνικτική αποφορά του θειαφιού. Παραδόξως όμως το θυμάρι εξυπηρετούσε και τα σχέδια όσων εχθρεύονται τον άνθρωπο. Οι αλαφροϊσκιωτοι εκείνης της εποχής ορκίζονταν πως είχαν δει τις πανάσχημες βασίλισσες των ζωτικών και τις γριές μάγισσες να μεταμορφώνονται σε πανώριες υπάρξεις κάνοντας απλώς ένα μπάνιο σε νερό όπου είχε βράσει θυμάρι μαζί με απήγανο.

Όταν πάντως ενέσκησαν οι μεγάλες επιδημίες, με χειρότερη απ' όλες την πανούκλα, οι εντριβές με ξίδι μέσα στο οποίο είχε μουλιάσει θυμάρι ή απλώς το κάπνισμα του μέσα στους χώρους θεωρούνταν αποτελεσματικά προστατευτικά μέτρα. Σε πολλές σλαβικές χώρες εξακολουθούν μέχρι τις μέρες μας να θυμιατίζουν το σπίτι και το

στάβλο με θυμάρι για να κρατήσουν μακριά τις μολυσματικές ασθένειες. Μεγάλη χρήση του γινόταν μέχρι πρόσφατα από τους ρώσους πεχλιβάνηδες που ξάπλωναν πάνω σε μαξιλάρια γεμάτα με ξερό θυμάρι για να αντλήσουν δύναμη και θάρρος. Το θυμάρι, τέλος, παραμένει πάντοτε παρόν στον μακρύ κατάλογο των συστατικών του παντισάχ κουββέτ ματζουνού, του αφροδισιακού εκλείγματος δηλαδή που κατανάλωναν τακτικά οι οθωμανοί σουλτάνοι και αγοράζουν σήμερα μετά μανίας οι τουρίστες από τα μπαχαριτζίδικα την Κωνσταντινούπολης.

Θα διαπιστώσατε ασφαλώς ότι σε όλες σχεδόν τις εποχές και σε σχέση με το θυμάρι διατηρούνται οι ίδιες πάνω-κάτω πεποιθήσεις και πρακτικές. Θυμιατίζεται δηλαδή για να διώξει τις αρρώστιες και τα εχθρικά όντα, πίνεται ή τρώγεται για να χαρίσει θάρρος και να διεγείρει την επιθυμία, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να τονώσει τον αδύναμο οργανισμό και να γαληνέψει την παραφορά. Με αφετηρία την φράση του Αντισθένη «Αρχή παιδεύσεως η των ονομάτων επίσκεψις» ας ψάξουμε για τις αλήθειες που κρύβονται πίσω από το όνομα του ταπεινού αυτού σε ύψους, αλλά σημαντικού σε ιδιότητες θάμνου. Ετυμολογικά λοιπόν, το θυμάρι ή θύμος όπως το ονόμαζαν οι αρχαίοι, προέρχεται από την λέξη θύω, η οποία αρχικά είχε την σημασία του «βγάζω καπνούς» και αργότερα του «θυσιάζω». Από την ίδια ρίζα προέρχονται και οι λέξεις θυμίαμα και θυμιατίζω, ενώ στενή φαίνεται πως είναι και η σχέση με τον θυμό. Και θυμός στους αρχαίους δεν σημαίνει την οργή, αλλά τη ζωτική δύναμη, τη βούληση, όπως μας επιβεβαιώνουν λέξεις σαν το λιπόθυμος, εύθυμος, πρόθυμος κ.α. Για τον Πλάτωνα μάλιστα ο θυμός αποτελεί ένα από τα τρία μέρη της ψυχής, την κινητήρια δύναμη της ανδρείας, την οποία όπως είδαμε νωρίτερα πίστευαν στην αρχαιότητα ότι θρέφει ο θύμος.

Η επικοινωνία ανάμεσα στους ανθρώπους και τους αόρατους θεούς γινόταν σε όλες σχεδόν τους πολιτισμούς δια μέσου του αρωματικού καπνού του θυμιάματος. Στον Ικαρομένιππο του Λουκιανού η «αίθουσα εργασίας» του Δία διαθέτει πάτωμα γεμάτο με τρύπες που σφραγίζονται με πώματα. Κάθε φορά που ο πατέρας των θεών ανοίγει ένα καπάκι μυρίζει τον καπνό και μαζί προσλαμβάνει τ' όνομα εκείνου που έκανε την αναίμακτη θυσία. Γιατί οι θεοί του Ολύμπου δεν αγαπούν μόνο την κνίσα, την τσίκνα δηλαδή από τα σφάγια, αλλά και το ρητινώδες άρωμα του θυμαριού, της αρκεύθου και των πολλών άλλων φυτών που καίγονται για να τους ευφράνουν.

Με αναμμένα ματσάκια θυμαριού που κουφοκαίουν εξαχνίζονταν σε παλαιότερες εποχές οι ναοί, ενώ στα νοσοκομεία του αραβικού κόσμου ήταν το παραπέτασμα καπνού απ' το κάψιμο του θυμαριού, του φασκόμηλου και ορισμένων άλλων δραστικών φυτών που εμπόδιζε το φίδι της μολυσματικής αρρώστιας να σέρνεται ανεμπόδιστα παντού. Μέχρι και τα τέλη του 17^{ου} αιώνα τα φαρμακεία τις χριστιανικής Ευρώπης εμπορεύονταν ένα μείγμα από θυμάρι, στύρακα, βενζόη και λιβάνι το οποίο «καθάριζε» το μολυσμένο αέρα και προστάτευε από τις επιδημίες. Η αιτία όλων των παραπάνω ίσως να μην είναι άλλη από το ό,τι όταν το θυμάρι καίγεται εκλύεται θυμόλη, η οποία διαθέτει ισχυρές αντισηπτικές ιδιότητες.

Υπάρχουν αναφορές ότι ακόμα και σήμερα οι σαμάνοι-θεραπευτές ορισμένων φυλών της Μογγολίας και της Σιβηρίας καίνε μέσα σε κλειστούς χώρους μεγάλες ποσότητες από θυμάρι ώστε το πνεύμα τους να ταξιδέψει μαζί με τον πυκνό καπνό μακριά απ' την απτή πραγματικότητα. Σκοπός τους έχουν να ξετρυπώσουν τον υπαίτιο της αρρώστιας και να επιστρέψουν με το κατάλληλο για την κάθε περίπτωση φάρμακο. Πολλές φορές μάλιστα το φάρμακο δεν αποκλείεται να είναι το ίδιο το θυμάρι. Αυτό

τουλάχιστον συμβαίνει στην σύγχρονη αναβίωση του θεραπευτικού υποκαπνισμού και του τελετουργικού θυμιατίσματος, οι ακόλουθοι των οποίων αναγνωρίζουν στο θυμάρι πως ενισχύει τη θέληση και την πεποίθηση, αφυπνίζει τις μύχιες δυνάμεις που είναι απαραίτητες σε περιόδους κρίσης και λειτουργεί θαυμάσια ενάντια στην απάθεια, την κατάθλιψη και την αϋπνία. Υπάρχουν μάλιστα αρκετοί που ισχυρίζονται ότι το θυμάρι είναι ασυναγώνιστο αποτρεπτικό μέσο, διαθέτοντας την ικανότητα του να ξορκίζει τους επίμονους επιόλους ή καλύτερα ίσως, να επιτρέπει στους υπόγειους φόβους να αναδυθούν στην συνείδηση όπου μπορούν να τους αντιμετωπιστούν καλύτερα .

Από τις δύο μεγάλες παραδοσιακές ιατρικές σχολές της Ανατολής, η Αγιουρβέδα το μεταχειρίζεται κυρίως ως θερμαντικό αντιφουσητικό, αντιβηχικό και αντιπαρασιτικό βότανο. Στην κινέζικη πάλι θεραπευτική τέχνη το καλλιεργούμενο θυμάρι (*Thymus vulgaris*) ονομάζεται σεξιανγκτσάο, δηλαδή μόσχοςμο φυτό, και χρησιμοποιείται εδώ και περίπου έναν αιώνα ενάντια στην βρογχίτιδα, την λαρυγγίτιδα, τον βήχα και τα παράσιτα που προκαλούν αγκυλοστομίαση. Το άγριο ξαδελφάκι του (*Thymus serpyllum*), πάλι, ή ντιτζιάο, καρύκευμα του εδάφους δηλαδή, όνομα που υπογραμμίζει ωραιότητα το χαμηλό του ύψος, βρίσκει χρήση εδώ και χίλια τουλάχιστον χρόνια. Ενεργειακά αξιολογείται ως ένα αιχμηρό και θερμαντικό βότανο που δυναμώνει τον οργανισμό, διώχνει το κρυολόγημα, τον πονοκέφαλο, την ναυτία, τον κοιλόπονο και προσφέρει σπουδαίες υπηρεσίες σε πεπτικά προβλήματα, σε φλεγμονές του ανώτερου αναπνευστικού, στην αρθρίτιδα και στους ρευματισμούς.

Το θυμάρι βρίσκει επίσης πολλές εφαρμογές στη σύγχρονη βιομηχανία φαρμάκων και καλλυντικών λόγω των αντισηπτικών, επουλωτικών, σπασμολυτικών και αποχρεμπτικών του ιδιοτήτων. Αποσμητικά σαπούνια, κρέμες που τονώνουν την επιδερμίδα, λοσιόν για την ακμή, σαμπουάν ενάντια στη πιτυρίδα, στοματικά διαλύματα και οδοντόκρεμες, αντιβηχικά σιρόπια, λοσιόν για μετά το ξύρισμα, φάρμακα για τη δυσπεψία, είναι κάποια μόνο από τα προϊόντα που συχνά ενισχύονται με το αιθέριο έλαιο του.

Ας τελειώσουμε με τις εφαρμογές του θυμαριού στον τομέα της μαγειρικής, η οποία λόγω της ακρίβειας που απαιτούν οι συνταγές της και χάρη στις αχνιστές χύτρες που χρησιμοποιεί, γειτονεύει, νομίζω, με την παλαιά τέχνη της φαρμακοποιίας. Στην περιοχή της Μεσογείου είναι κυρίως η αραβική μαγειρική που επωφελείται από την τακτική χρήση του θυμαριού. Το ζαατάρ (λέξη που στα αραβικά σημαίνει – τι άλλο? – θυμάρι) είναι ένα μείγμα από ξερά φυλλαράκια του, σουμάκ και σουσάμι, με το οποίο σε ολόκληρη την Βόρεια Αφρική και Μέση Ανατολή καρυκεύουν κεφτέδες και λαχανικά ή το ανακατεύουν με λάδι και αλείφουν μ’ αυτό τις αραβικές πίτες. Η χρήση του ζαατάρ στην αραβική κουζίνα είναι ευρεία λόγω κυρίως των ορεκτικών, χωνευτικών και αντιφουσητικών του ιδιοτήτων – θα γνωρίζετε ασφαλώς πως από τις αραβικές μαρμίτες δεν βγαίνουν και τα πιο ελαφρά πιάτα του κόσμου. Στο Λίβανο, οι μητέρες δίνουν στα παιδιά τους όταν μελετούν για εξετάσεις ψωμί με λάδι και ζαατάρ για καλύτερες επιδόσεις. Θαυμάσιο σε γεύση και άρωμα είναι το θυμαρόψωμο ή μανακίς μπιλ-ζαατάρ του Λιβάνου, που ψήνεται σε πέτρινο φούρνο ή σε σάτζ (πρόκειται σαν σκεύος που μοιάζει πολύ με γουόκ) και τρώγεται ζεστό γιατί ποτέ δεν προλαβαίνει να κρυώσει. Παραδόξως, παρότι το θυμάρι από εδώ ξεκίνησε για να κατακτήσει ολόκληρο τον κόσμο, στην Ελλάδα δεν το χρησιμοποιούμε πολύ, καθώς με το έντονο άρωμα και τη δυνατή του γεύση αρωματίζονται μόνο λάδια, ξίδια, σαλάτες και τουρσιά. Μπορούμε πάντως άφοβα να νοστιμίσουμε μ’ αυτό την φέτα ή

αλλά τυριά, τα νερόβραστα λαχανικά, πίτες, σούπες και σάλτσες, αρκεί να θυμόμαστε πως ξερό το θυμάρι είναι πολύ πιο έντονο από νωπό, γι' αυτό η χρήση του πρέπει να γίνεται με φειδώ.

Γνωρίζουμε επίσης πως το θυμάρι αποτελεί απαραίτητο υλικό της γαλλικής μαγειρικής καθώς συμμετέχει πάντοτε στο μυρωδικό ματσάκι που ονομάζεται μπουκέ γκαρνί. Στην ισπανική και μεξικανική κουζίνα καρυκεύει συνήθως βραστά, σούπες και σάλτσες ενώ για τους Ιταλούς ταιριάζει πολύ σε πίτσες και λαζάνια. Τελειώνοντας θα αναφέρω την σόπα ντε φαρίγκολα, την εύκολη και γρήγορη στην παρασκευή της θυμαρόσουπα που απολαμβάνουν από αρχαιοτάτων χρόνων οι βοσκοί της Καταλονίας. Ρίχνουν ένα ή δύο κλαδάκια ξερού θυμαριού σε μια κούπα βραστό νερό, το σουρώνουν μετά από λίγο, προσθέτουν λάδι και περιχύνουν με το ζουμί λεπτές φέτες ψωμιού –δωρικής απλότητας η συνταγή, αλλά το αποτέλεσμα της είναι θαυμάσιο!