

Düfte werden von jedem Menschen anders wahrgenommen, auch beim Räuchern. Probieren Sie verschiedene getrocknete Kräuter und Blüten aus, solo oder in einer Mischung, auch nacheinander aufgelegt.

Kräuter Brauch

In der Zeit zwischen den Jahren ist es seit alters her Brauch, mit den Kräutern und Blüten, die man im Sommer gesammelt hat, Häuser und Ställe auszuräuchern. Auch heute ist das Räuchern mit Kräutern nicht in Vergessenheit geraten. Beispielsweise, wenn man ein neues Haus bezieht oder von einer langen Reise heimkehrt. Oder einfach nur, um Körper und Seele in Einklang zu bringen.

Wie magisch wird mein Blick von dem glimmenden Minzeblatt angezogen. Kräuselnd zieht ein feiner Rauchfaden in einer Spirale zur Decke hinauf. Ein angenehmer, leicht minziger Duft breitet sich im Zimmer aus. Es entspannt sehr, mit Kräutern zu räuchern, besonders nach einem anstrengenden Arbeitstag.

Für eine Räucherrunde sollte man sich etwa eine halbe Stunde Zeit nehmen, das Mobiltelefon ausschalten, die Türen schließen, ein paar Kerzen anzünden. Schon die vorbereitenden Schritte beruhigen. Die getrockneten Kräuter werden bereitgelegt. Ich bevorzuge Lavendel und Rosenblüten oder erfrischende Minze. Die tönernerne Räucherschale wird mit feinem Sand gefüllt. Mit der Zange nehme ich eine Räucherkohletablette auf und halte sie zum Anzünden über ein Teelicht. Es knistert leise, Funken sprühen. Nun wird sacht gepustet, bis die Kohle beginnt zu glühen. Mit der Mulde nach oben wird sie in den Sand gelegt. Dann heißt es warten, bis die Kohletablette vollständig durchgeglüht ist. Eine kleine Menge der Kräuterblättchen wird vorsichtig auf die Kohle gelegt. Fast sofort beginnen die trockenen Blättchen zu glimmen und feiner, aromatischer Rauch steigt auf. Sobald sie vollständig verglüht sind, werden weitere Blättchen nachgelegt. Und während ich das Schauspiel der Glut und des Rauchs beobachte, sinniere ich über die Ereignisse des Tages und komme zur Ruhe.

Um jeden Tag einen angenehmen, unaufdringlichen Duft ins Zimmer zu zaubern, kann man die getrockneten Kräuter auf einem Stövchen verräuchern. Ein Stövchen ähnelt einer Aromalampe. Doch anstelle der Schale mit der Wasser-Duftöl-Emulsion wird ein feinmaschiges Edelstahlsieb über das Teelicht gehängt. Auf das Sieb wird ein wenig der Räuchermischung gelegt, ein gestrichener Teelöf-



Im Sommer, wenn der Anteil ätherischer Öle am höchsten ist, werden Kräuter und Blüten geerntet und an einem trockenen, schattigen Platz zum Trocknen aufgehängt.

Zimt, Sternanis und Vanille passen gut in eine winterliche Räuchermischung.



Und so wird geräuchert

IN DER RÄUCHERSCHALE



Halten Sie die Räucherkohletablette mit einer Zange über die Kerzenflamme, bis sie sich entzündet, und legen Sie sie in eine mit Dekosand gefüllte Schale. Sobald die Kohle ganz durchgeglüht und außen grau ist, können Sie etwas von der Räuchermischung in die Mitte der Kohle legen. Die Kräuter verglühen sofort. Der dabei entstehende aromatische Rauch wird mit einer Feder im Raum verteilt.

AUF DEM STÖVCHEN



Verteilen Sie etwa einen Teelöffel getrocknete Kräuter, Blüten und Harze auf dem Edelstahlsieb. Das Teelicht im Stövchen erwärmt die Mischung, die ätherischen Öle werden langsam freigesetzt. Enthaltene Harze verschmilzt mit den Kräutern und dem Sieb. Über einer Kerzenflamme können Sie Harzreste mit einer Drahtbürste entfernen. Halten Sie das Sieb mit einer Zange, denn es wird sehr heiß!



fel reicht aus. Durch die Wärme werden die ätherischen Öle freigesetzt, ohne dass die Kräuter verbrennen und Rauch entsteht.

Die Duftkräuter und Blüten fürs Räuchern können Sie im eigenen Garten sammeln. Lavendelblüten, Zitronenmelisse und Kamille sind beruhigend und entspannend, gern auch in Kombination mit Rosenblüten. Anregend und erfrischend wirken Zitronengras, Minze, Dill und Rosmarin. Salbei und Beifuß duften sehr intensiv. Auch im Gewürzregal finden Sie aromatisches Räucherwerk: Vanille, Zimt, Sternanis, Piment, Kardamom und Wacholderbeeren. Die Gewürze werden vor dem Räuchern grob gemörsert.

In Räuchermischungen sind oft balsamisch duftende Harze enthalten. Sie verstärken den Duft der Kräuter und lassen ihn lang im Raum verweilen. Das bekannteste Dufttharz ist Weihrauch, auch Olibanum genannt. Es wird von verschiedenen Boswellia-Arten gewonnen. Aber auch Bernstein (wem das nicht zu schade ist) und die Harze von Fichte und Kiefer eignen sich zum Räuchern. Fichten- und Kiefernharz können Sie bei einem Spaziergang selbst sammeln. Es sollte schon trocken und nicht mehr allzu klebrig sein.

Mit dem 21. Dezember, der Wintersonnenwende, beginnen nach keltischem und germanischem Brauch die zwölf Raunächte. Es ist traditionell die Zeit, Räume und Häuser zu reinigen, sich von Altem zu verabschieden

und Neues zu schaffen. Für eine solche Reinigungsräucherung zur Raunacht empfiehlt Christine Fuchs, Inhaberin einer Räucherhermanufaktur, eine Mischung aus Tannen-, Kiefern-, Fichten- und Douglasienadeln, Kiefernharz, Fichtenharz oder einen guten Weihrauch, Beifuß, Wermut und Wacholderbeeren. Mit den rauchenden Kräutern geht man von der Küche zuerst zur Haustür, dann im Uhrzeigersinn durch die Räume, bis man wieder in der Küche angekommen ist. Der Rauch wird mit einer Feder oder einem Fächer von unten nach oben in die Ecken gefächelt.

Die Raunächte sollen auch eine magische Zeit sein, in der man ins zukünftige Jahr schauen kann, wenn man denn die Orakel zu lesen weiß. Jeder der zwölf Tage und Nächte steht für einen Monat des kommenden Jahres.

NATALIE FASSMANN

Weihrauch, Copal und Myrrhe duften angenehm balsamisch. Mastix, das Harz der Mastix-Pistazie, hat ein zartes Aroma, das gut mit Kräutern kombiniert werden kann.

Auf einem Trockengestell werden Kräuter und Blüten besonders schonend getrocknet und die wertvollen ätherischen Öle bleiben erhalten.



Salbei ist ein sehr stark duftendes Räucherkraut. Die Indianer Nordamerikas verwenden es auch bei rituellen Reinigungsräucherungen.

Vorsicht: Messingschalen können sich stark erhitzen. Es besteht Verbrennungsgefahr!

Christine Fuchs*: Meine Wintermischungen

„An kalten, dunklen Winterabenden lege ich beruhigende oder aufmunternde Kräuter aufs Räucherstövchen.“

Für besinnliche Abendstunden nehme ich: 2 TL Lavendelblüten, ½ TL Zimt, 1 TL getrocknete Vanilleschote, 1 TL Myrrhe (Harz), ½ TL Sandelholz, 2 TL Rosenblüten.

Wer mag, kann sogar aus dem Gewürzschrank noch ein paar Safranfäden dazugeben. Beim Räuchern wird ein warmer, balsamischer Duft frei.

Und diese Mischung hellt Seele und Gemüt auf und erfrischt:

2 TL Rosmarin, 2 TL Thymian, 1-2 TL Tannennadeln, 1 TL Mastix (Harz), 1 TL weißer Copal (Harz), unbehandelte Orange.

Mit einem Zestenreißer die Schale von einer unbehandelten Orange abziehen und trocknen lassen. Dann 1 bis 2 TL zu den getrockneten Kräutern und gemörserten Harzen geben. Die Orangenschale gibt der Mischung einen wunderbaren Duft. Die Harze verstärken die Wirkung und der Duft hält länger an.

*Christine Fuchs ist Inhaberin der Labdanum-Räucherhermanufaktur in Magstadt, wo sie Räucherwaren und Kurse anbietet.