

Landlust

Die schönsten Seiten des Landlebens

Januar/Februar 2009 | 3,80 €



Männer-Pullover

Räuchern mit Kräutern

DER WILDE WALD



Österreich: 3,80 €
Schweiz: 7,50 CHF
Luxemburg: 4,50 €
Italien: 4,70 €
Frankreich: 4,90 €

RÄUCHERN mit Kräutern

Wie altes Heilpflanzenwissen hilft,
gut durch den Winter zu kommen.





VIER RAUCHERMETHODEN

1. KRÄUTERBÜSCHEL

Eine Mischung verschiedener Kräuter wird fest mit einer Schnur (kein Kunststoff) zusammengebunden und zum Trocknen aufgehängt. Büschel über einem Feuer kurz anzünden und gleich anpusten oder wedeln, damit das Büschel nicht brennt, sondern nur glimmt. Im Rauch entfalten die pflanzlichen Stoffe und ätherischen Öle ihre Wirkung.

2. IN DER SCHALE

Kräuter mit pelzigen Blättern wie Salbei oder Beifuß lassen sich auch ohne ständige Wärmequelle räuchern. Mehrere getrocknete Blätter von Hand zu einer Kugel formen. Das Bällchen kurz in die Flamme eines Teelichts halten, auspusten, in eine feuerfeste Schale oder schöne große Muschel legen und den Rauch mit einer Feder oder einem Fächer im Raum verteilen.

3. RÄUCHERSTÖVCHEN

Diese sanfte Methode eignet sich besonders für Kräuter und wenn zu viel Rauch vermieden werden soll. Unter einem Sieb, auf dem das Räucherwerk liegt, brennt in etwa sieben Zentimeter Abstand ein Teelicht. Eine Messerspitze der Mischung auflegen. Aufpassen, dass die einzelnen Bestandteile nicht gleich anbrennen, eventuell etwas an den Rand schieben. Wird die Mischung flüssig und dunkler, wieder eine Messerspitze nachlegen.

4. MIT RÄUCHERKOHLE

Dafür sollte man sich ein wenig mehr Zeit nehmen. Zunächst etwas Dekosand in eine kleine feuerfeste Schale geben, damit sich nicht zu viel Hitze staut. Für die perfekte Glut legen wir später ein Stück Räucherkohle darauf. Die spezielle Kohle gibt es im Fachhandel in Tablettenform. Sie wird mit Hilfe einer Zange über einem Teelicht entzündet. Warten, bis der Glutfunke durch die halbe Tablette gewandert ist, dann auf den Sand legen. Hat die Glut die gesamte Kohle erfasst und gräulich gefärbt, Räuchermischung auflegen. Sofort steigt Rauch auf, der sich mit einer Feder im Raum verteilen lässt. Ist das Räucherwerk nach drei bis sechs Minuten verbraucht, Nachschub auflegen.

Vom Rauch erhofften sich die Bauern Schutz vor Unwettern.

Der Mensch räuchert, seit er das Feuer beherrscht. Rein zufällig entdeckte er dabei die praktische und wohltuende Wirkung von Nadelbäumen, getrockneten Gräsern und Kräutern. Das Fleisch, das unter der Hüttendecke hing, konservierte sich im Rauch des verglühenden Wacholders besser. Dank der keimtötenden Wirkung dieser Kiefernarart waren Erkältungen schnell vergessen. Während der Pestzeit brannten in den Städten große Wacholderfeuer, um die Seuche zu vertreiben, weiß Heilkräuterexpertin Marlis Bader. Über Jahrhunderte gaben die Menschen das Wissen darüber weiter, wie verschiedene Zutaten wirken, wenn sie über Feuer verglimmen.

Das Räuchern als Ritual

Das Räuchern war nicht nur praktisch, es entwickelte sich zu einem Ritual, mit dem man seinen Ahnen und Göttern Ehre erwies. Bis heute sind gerade in ländlichen Gegenden viele Bräuche mit dem Verräuchern heimischer Kräuter verbun-

den. Der Rauch begleitet die Menschen bei wichtigen Lebensetappen, von der Geburt bis zur Bahre. Bereits die Kelten und Germanen pflegten, Anfang August Erntedank mit einem Räucherritual zu feiern. Nach der Christianisierung weihten die Menschen ihre Pflanzen des Sommers zu Mariä Himmelfahrt am 15. August. Eine Tradition, die seit einigen Jahren im Allgäu wieder intensiver gepflegt wird. Einst sollten die Kräuter nicht nur heilen, sondern das Vieh oder vor Blitz und Donner schützen. Die Bäuerin stellte eine Pfanne mit getrocknetem Johanniskraut, Beifuß, Eisenkraut, Königskerze, Schafgarbe und Rainfarn auf die Glut, in der Hoffnung, das Gewitter möge sich verziehen. Gerade im Winter hatte das Räuchern eine besondere Bedeutung. In den sogenannten Raunächten, von Weihnachten bis Heiligdreikönige am 6. Januar, wurde tagsüber reinigend geräuchert und nachts mit den Kräutern in die Zukunft geschaut. Jede der zwölf Nächte stand für einen Monat.

Man benötigt: hitzebeständige Unterlage
 • feuerfeste Schale oder Räucherstövchen mit Teelicht • Räucher-
 kohle (nur für die Schale) • Kräuter und Harze • eine lange
 Zange oder Pinzette • Sand • Feder zum Rauchfächeln

Düfte wirken auf Körper und Seele

Christine Fuchs kennt diese Überlieferungen. Ihr Augenmerk liegt aber nicht auf dem Wunderglauben aus grauer Vorzeit oder esoterischen Ideen. „Mich hat eher angesprochen, welche Wirkung Düfte auf das Wohlbefinden von Körper und Seele haben“, sagt die 45-Jährige aus Magstadt bei Stuttgart.

Vor einigen Jahren schenkte ihr eine Freundin eine Räuchermischung. Sie wusste zunächst gar nichts damit anzufangen und besuchte aus Neugier einen Räucherkurs bei Susanne Fischer-Rizzi, die als Expertin unter anderem ein wichtiges Standardwerk zum Thema geschrieben hat. Inzwischen hält Christine Fuchs selber Seminare ab und verkauft hochwertige Räucherzutaten und schöne Utensilien. Handgefertigte Schalen und schlichte Räucherstövchen aus Ton, steinerne Mörser oder Messingpinzetten.



FEINE KRÄUTER UND HARZE

BEIFUSS: Kraut gegen „aufziehende Gewitter“, reinigt die Luft in Räumen, neutralisiert negative Energien.

JOHANNISKRAUT: auch ein Gewitterkraut, stimmungsaufhellend, beruhigend, harmonisierend. **LAVENDEL:** reinigend, desinfizierend, macht ruhig und gelassen.

MINZE: stärkt

Tatkraft, Konzentration, Wachheit. **SALBEI:** fördert Konzentration, reinigt die Luft in Räumen. Salbei mit Stielen abschneiden, nicht einzelne Blätter, das schwächt die Pflanze. **COPAL-HARZ:** wirkt schützend, klärend und aufhellend.

FICHTENHARZ: verbessert Konzentration, lässt tief durchatmen. **MASTIX:** stimmt positiv, stärkt die Intuition, Symbol für Licht und Sonne.

Verstärkt den Duft anderer Zutaten. **MYRRHE:** entspannt, erdet. **WEIHRAUCH:** macht wach und präsent. Stärkstes Mittel, um die Luft zu reinigen.

Den Anlass kann jeder selbst bestimmen. Je nach Absicht wählt man bestimmte Kräuter, Hölzer, Wurzeln oder kombiniert nach Lust und Laune. Ein Stückchen Harz sollte man noch dazugeben, das fixiert den Duft. Exotische Harze wie Weihrauch, Myrrhe, Opoponax und Mastix gehören zur Grundausstattung. Aber auch das Harz heimischer Nadelbäume, selbst gesammelt und getrocknet, eignet sich bestens.

Räuchermischungen für den Winter

In der Winterzeit sehnen sich die meisten nach Ruhe und Harmonie. Um die Seele in dieser Zeit baumeln zu lassen, rät die Kräuterfrau zu einer Gewürzmischung aus getrocknetem Anis, Kardamomkapseln, Nelke, Zimtblüte, Rosenblättern, Opoponax und Sandelholz (siehe Rezepte). „Das Sandelholz wirkt besonders harmonisierend“, sagt Christine Fuchs. Gleichzeitig möchte man Kraft tanken, um die kalte Jahreszeit gut zu überstehen. Dafür empfiehlt sich eine Mischung zum Selbermachen aus Nadeln von Tannen, Kiefern oder Douglasien, ungespritzten Orangenschalen und im Wald gesammeltem Harz von Nadelbäumen. „Wo es aus dem Stamm heraustropft, nimmt man das Harz vorsichtig ab, ohne den Baum zu verletzen. Danach muss man es zu Hause noch trocknen lassen. Manchmal erwischt man aber auch schon festes Harz. Das hat fast die Farbe der Rinde und duftet würzig frisch“, sagt die Räucherexpertin. Die Nadeln und die Orangenschalen sollte man auf einem Tablett ausbreiten, trocknen und dann mit den Händen zerreiben. Alles zusammen ergibt eine wach machende Mischung.

Klassisch mit Räucherkohle

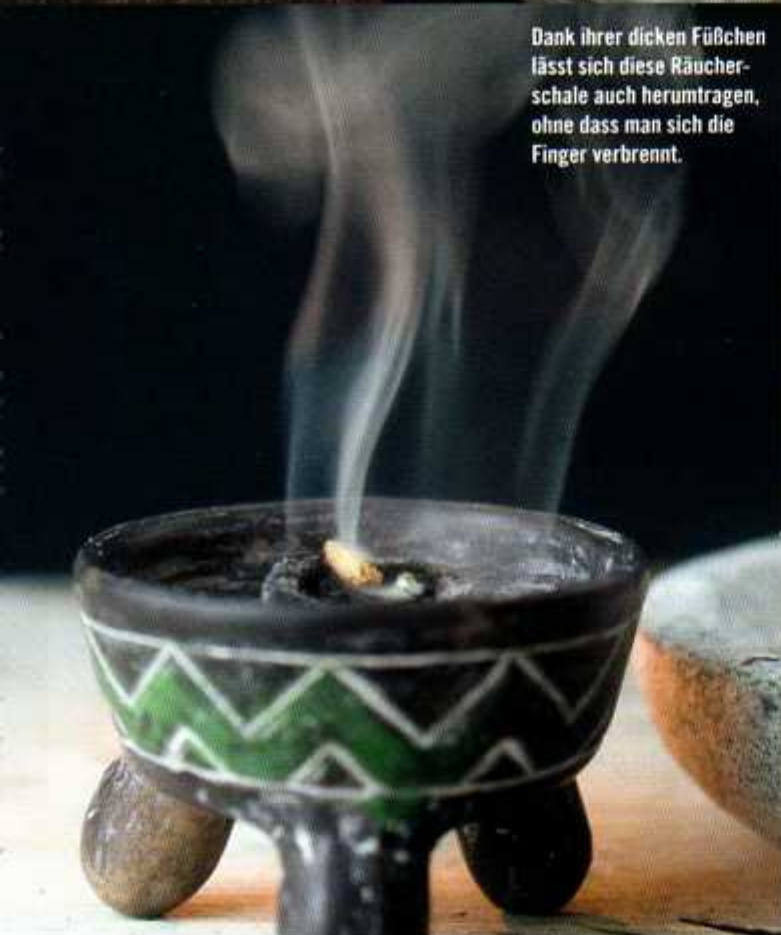
Um den Zutaten diese Wirkung zu entlocken, müssen sie erwärmt werden. Die klassische Methode erfordert Ruhe, etwas Zeit und eine feuerfeste Schale, die zur Hälfte mit sehr feinem Sand gefüllt wird. „Das hält die Hitze in Schach. Dafür sollte man aber keinen Vogelsand verwenden, der ist meistens mit Desinfektionsmittel behandelt. Lieber Dekosand aus dem Baumarkt nehmen“, rät die Fachfrau. Die Wärmequelle ist eine spezielle Räucherkohle. Man nimmt die Tablette mit einer langen Pinzette oder Zange und entzündet sie an einem Teelicht. Ein Funken Glut zischt durch die Kohle. Hat er sie zur Hälfte durchlaufen, wird die Kohle auf den Sand gelegt und gewartet, bis das Stück durchgeglüht ist und eine gräuliche Oberfläche bekommt. „Mit etwas Pusten lässt sich



Kopfüber und in kleinen Büscheln trocknen die Kräuter im Schuppen von Christine Fuchs.



Einige Harz-Sorten, die in der Räucher-ausstattung nicht fehlen sollten: Weißer Copal, Schwarzer Copal, Opoponax, Weihrauch (v.l.n.r.). Je größer die Brocken, desto hochwertiger sollen sie sein.



Dank ihrer dicken Füßchen lässt sich diese Räucher-schale auch herumtragen, ohne dass man sich die Finger verbrennt.



Die Räucherkohle wird vorsichtig über einem Teelicht angezündet. Wenn der Glutfunke die Hälfte der Tablette durchwandert hat, legt man die Tablette in die Räucherschale.

Räucherschalen gibt es in allen Größen. Das Räucherstövchen ist ideal, wenn die Raumluft eher klar bleiben soll.



dieser Prozess beschleunigen“, sagt Christine Fuchs. Sobald sie ein fingernagelgroßes Stück Weihrauch auf die Tablette legt, steigt duftender Rauch auf. Mit einer Feder verteilt Christine Fuchs den Rauch im Raum. Sie will noch Lavendel dazugeben. Damit das Material nicht zu schnell verkohlt und es angebrannt riecht, bestäubt sie die Kohletablette mit etwas Sand, bevor sie den Lavendel auflegt. Alles zusammen ergibt einen frischen, aber dennoch beruhigenden Duft. Lässt der Rauch nach, wird erneut aufgelegt.

... oder auf dem Räucherstövchen

Mit einem Räucherstövchen raucht es nicht so sehr wie auf Kohle. Man hat den reinsten Duft. Die Methode eignet sich daher besonders gut für Geschäfts- oder Praxisräume und Kinderzimmer. Räucherstövchen sind nicht mit Aromalampen zu verwechseln, obwohl sie ähnlich aussehen. Auf dem Gefäß mit einem Teelicht liegt oben keine Schale, sondern ein Edelstahldrahtsieb. Darauf werden die Kräuter gelegt. Am Anfang eher sparsam dosieren. Wenn nichts anderes vorgeschrieben ist, etwa einen Teelöffel voll. Man sollte darauf achten, dass der Abstand zwischen Teelicht und Sieb etwa bei sieben Zentimetern liegt, damit die Räucherware nicht zu

schnell verbrennt. Auf dem Stövchen dauert es etwas länger, bis sich der wohltuende Duft entfaltet. In der Regel ist eine Portion nach drei bis sechs Minuten verbraucht. „Das heißt aber nicht, dass die Wirkung gleich danach verflogen ist. Man gewöhnt sich an den Duft. Erst wenn man einen Raum verlässt und kurz darauf wieder zurückkehrt, merkt man, dass er sich doch erstaunlich lange hält und auch wirkt“, sagt die Kräuterkundige. Wer auf dem Stövchen auch Harze räuchern möchte, legt es besser auf ein Stückchen Alufolie, damit es in geschmolzenem Zustand nicht das Sieb verstopft. Allerdings lassen sich die Verkrustungen später auch mit einer Drahtbürste entfernen.

Rauchender Salbei

Ganz ohne ständige Wärmequelle kommen Kräuter mit haariger oder pelziger Oberfläche aus, die viel ätherische Öle in ihren Blättern sammeln, zum Beispiel Salbei. Man drückt die getrockneten Blätter mit den Händen etwas zusammen, zündet den Ballen kurz an einem Teelicht an, pustet den brennenden Salbei wieder aus und setzt das rauchende Knäuel in eine große feuerfeste Schale oder Muschel. Der Duft ist erfrischend herb. Wie geschaffen, um nach dem Winter das Haus zu reinigen. ■

Text: Micaela Buchholz, Fotos: Roberto Bulgrin



GEWÜRZMISCHUNG FÜR HARMONISCHE WINTERTAGE

ZUTATEN: ½ TL Anis, 1 TL Kardamomkapseln, 1 Messerspitze Nelken, 1 TL Zimtblüte, 1 TL getrocknete Orangenschalen, 1 ½ TL Opoponax (süße Myrrhe), 1 ½ TL Sandelholz, 1 TL Rosenblätter

HERSTELLUNG: Falls die Zutaten nicht schon beim Kauf zerkleinert sind, jetzt mörsern, anschließend alles vermischen und in eine Blechdose füllen.

ANWENDUNG: Eine Messerspitze der Mischung in einer feuerfesten Schale auf die glimmende Räucherkohle oder auf das Räucherstövchen legen (Details siehe Räucheranleitung).

BUCHTIPPS • Schneller Überblick vom Ursprung über die Tradition bis zur Anwendung des Räucherns in Haus und Hof. **Marlis Bader: Räuchern mit heimischen Kräutern** (Taschenbuch), München 2008, Goldmann Arkana Verlag, 240 Seiten, ISBN 978-3-442-21811-0, 8,95 € • Umfassendes Werk über die Räucherulturen dieser Welt. Beschreibung der Räuchersubstanzen sowie Rezepte für Mischungen. **Susanne Fischer-Rizzi: Das Buch vom Räuchern** (gebundene Ausgabe), München 2008, AT Verlag, 228 Seiten, ISBN 978-3-03800-429-5, 29,90 €

Leicht pelzige Kräuter, wie zum Beispiel Salbei, kann man in einer Abalone-Muschel anflimmen. Ganz ohne Stövchen, Sand und Kohle.



WALDMISCHUNG STARKT IM WINTER

GRUNDREZEPT:

2 EL Nadeln von Tanne, Douglasie oder Kiefer, 1 EL Harz, zum Beispiel Tannenharz, Weihrauch oder Mastix, 1 Ei Orangenschale

VORBEREITUNG: Wir gehen in den Wald und sammeln kleine Zweige von Tannen, Douglasien oder Kiefern. Findet sich an den Stämmen der Bäume Harz, nimmt man es vorsichtig ab, ohne die Rinde zu verletzen. Ist es noch klebrig, die Masse mit einem Ästchen in ein Schälchen oder eine Tüte abstreifen. Das zähflüssige Harz und die Nadeln später zu Hause auf einem Tablett ausbreiten, bis sie getrocknet sind. Trockenes Harz ist fest, außen dunkel und innen heller. Dazu noch die Schale einer ungespritzten Orange an der Luft trocknen lassen.

HERSTELLUNG: Die einzelnen Räucherzutaten mit den Fingern oder in einem Mörser zerbröseln. Die Harzstücke sollen etwa so groß wie ein kleiner Fingernagel sein. Alles vermischen. Wer im Wald nicht genügend Harz gefunden hat, kann sich im Räucherhandel Mastix besorgen, das hellt die Stimmung an dunklen Tagen auf. Tipp: Das Grundrezept, durch geräkelten Gartensalbei ergänzt, fördert die Konzentration und reinigt die Luft.

ANWENDUNG: Einen gestrichenen Teelöffel der Räuchermischung auf das Sieb eines Räucherstövchens geben. Dann setzt die Wärme des Teelichts die Duftstoffe frei. Man kann das Räuchergut auf etwas Alufolie geben, damit der geschmolzene Harz nicht am Sieb festbackt. Wenn gewünscht, nach drei bis sechs Minuten Nachschub auflegen. Fürs stärkere Räuchern die Methode mit Kohle und feuerfester Schale wählen (siehe Räucheranleitung).



KONTAKT UND SEMINARE

Christine Fuchs, Im Wäsemle 7,
71106 Magstadt, Tel.: 071 59/451 01,
Fax: 071 59/45 76 41, www.labdanum.de

Weitere Bezugsquellen unter www.landlust.de