



Mit dem Feuer spielen

Räuchern ist ein **URALTER, WELTWEIT VERBREITETER BRAUCH**, der auch bei uns Tradition hat – vor allem um Weihnachten. Da aber kaum jemand mehr weiß, wie's geht, finden Sie hier die genaue Anleitung



Wer vom Räuchern hört, denkt vielleicht an das hohe Kirchenschiff mit kalten, duftenden Weihrauchschwaden oder an Patschuliduft verströmende Esoterik-Läden mit eigenartigem Sortiment. Der Jahrtausende alte Brauch des Räucherns ist in den letzten Jahrzehnten in Verruf – und in Vergessenheit – geraten. Davon blieben zum Glück jene Bäuerinnen und Bauern unbeeindruckt, die auch in Österreich seit Generationen vor allem im Winter (und ganz besonders in den Raunächten zwischen Wintersonnenwende am 21. Dezember, Weihnachten und Dreikönigstag) Ställe und Stuben zum Schutz und zur Reinigung räuchern. Mit Weihrauch und verschiedenen Pflanzenteilen wurde und wird aus vielen Gründen geräuchert: zur Bitte und zum Dank an Göttinnen und Götter, zum Schutz vor Krankheiten, zur Entspannung, als Einstimmung für liebevoll gefeierte Sexualität, als Willkommensgruß für Neugeborene, für guten Schlaf und wohlige Träume, zur besseren Konzentration, zur Reinigung von Krankenzimmern, zur Meditation oder einfach wegen des ganz besonderen Wohlgeruchs.

Was wird zu Rauch?

Unter Räuchern versteht man das Verglimmen (nicht Verbrennen!) getrockneter Pflanzenteile auf glühender Kohle, um die darin enthaltenen Duft- und Wirkstoffe freizusetzen. Geräuchert wird vermutlich, seit der Mensch das Feuer nützt, meist im Rahmen von Heilritualen und religiösen Kulturen. Am bekanntesten ist Weihrauch, jenes aromatische gelbe Harz eines in Afrika, Arabien und Indien beheimateten Baumes, das sich auch die Kirche wegen seiner leicht euphorisierenden Wirkung zunutze gemacht hat. Kirchenweihrauch enthält aber meist zusätzlich andere Harze wie die herbere Myrrhe oder das süße Styrax und wird dann z. B. als Kardinalsweihrauch bezeichnet. Neben Harzen wie Weihrauch, Myrrhe, Copal, Mastix oder Benzoe lassen sich auch Wurzeln wie Alant, Iris, Kalmus oder Vetiver, Gewürze wie Koriander, Sternanis, Tonkabohne oder Zimtrinde, Kräuter wie Beifuß, Rosmarin oder Salbei, Holze wie Sandel-, Wacholder- oder Zedernholz ►►



In der linken Bildhälfte sind entspannende, warme Räucherstoffe zu finden: altägyptisches Kyphi mit Harzen, Kräutern, Wein und Honig, edles weißes Sandelholz, nach Vanille duftende Tonkabohnen, elegantes Mastix, klassisches Copal, blumiger Rosenweihrauch und schwer süßes Styrax

In der rechten Bildhälfte sind reinigende, erfrischende Räucherstoffe versammelt: die uralte Schutzpflanze Beifuß, kräftiger Wacholder (Spitzen und Beeren), aromatisches Zedernholz, Atmosphären-Reiniger mit Wacholder, Salbei und Weihrauch, erfrischender Lavendel, klärende Mentholkristalle und fein-milde Alantwurzel

und sogar Blüten wie Lavendel oder Rose räuchern. Von Nadelbäumen wie Tanne, Fichte oder Kiefer können Harz, Holz und Nadeln verwendet werden. Bei uns haben Mischungen mit Wacholder, Beifuß, Salbei, Weihrauch und Nadelhölzern Tradition. Daneben gibt es historisch überlieferte Rezepturen wie das legendäre ägyptische Kyphi (mit Honig und Wein vermischte Harze und Kräuter) oder griechischen Rosenweihrauch (pulverisierter, mit ätherischem Rosenöl verkneterter Weihrauch). Moderne Mischungen dienen meist einem speziellen Zweck, wie z. B. dem rituellen Räuchern einer Wohnung oder eines Hauses beim Einzug. Wer heute räuchert, tut das vor allem wegen des Wohlgeruchs oder auch wegen der Wirkung der Räucherstoffe. Nur wer Allergien auf Duftstoffe oder Asthma hat, muss beim Räuchern vorsichtig sein.

Nur mit besten Rohstoffen räuchern

Leider gibt es, ähnlich wie beim Instant-Räuchern mit Räucherstäbchen, eine Menge zweifelhafter Räucherstoffe in ebenso zwei-

felhaften Geschäften zu kaufen. Verwenden Sie immer nur Räucherwerk von allerbesten Qualität, das frei von synthetischen Zusatzstoffen ist. Man braucht ohnehin nur Kleinstmengen, da spielt der Preis keine große Rolle. Wer minderwertiges Räucherwerk verwendet, riskiert Kopfweh, Übelkeit und eine chronische Räucher-Abneigung – was schade wäre. Wir haben seriöse Bezugsquellen zusammengestellt (siehe Kasten). Wenn Sie nahe einem Wald leben oder einen eigenen Garten haben, können Sie sich eine Sammlung heimischen Räucherwerks zulegen: Ob Harze oder Nadeln, Kräuter oder Wurzeln – mithilfe guter Räucher-Bücher (siehe Kasten) sind selbst gesammelte Räucherstoffe die schönste Basis für den alten Brauch.

1. Schritt: Zutaten vorbereiten

Zum Räuchern braucht man nur eine Hand voll Zutaten und mindestens eine halbe Stunde Zeit. Die Zutaten: eine Schale, am besten mit Fuß (weil sie sehr heiß wird und Sie sie vielleicht durch die Wohnung

„Wer Kyphi am Abend verbrennt, dem werden Ruhe und Frieden sicher geschenkt“

Plutarch, griechischer Schriftsteller; 45–125 n. Cbr.

oder das Haus tragen wollen), Sand (vielleicht vom Urlaub mitgebrachter), Räucherkohle (die mit dem kleinen Durchmesser reicht immer aus) und Räucherwerk (für den Anfang genügt purer, möglichst hochwertiger Weihrauch oder das Räucherwerk-Kennenlernset von Primavera). Wer dazu noch eine Zange zum Halten der heißen Kohle und ein kleines, feuerfestes Löffelchen hat, ist bestens ausgerüstet.

Füllen sie die ausgewählte Schale mit ein paar Esslöffeln Sand. Bereiten Sie – am besten auf einem ausgebreiteten Blatt Zeitungspapier – eine Tablette Räucherkohle, möglichst lange Zündhölzer und, wenn vorhanden, eine kleine Zange vor. Außerdem legen Sie die Räucherstoffe und einen kleinen, feuerfesten Löffel daneben. Wer geruchsempfindlich ist und die Möglichkeit dazu hat, sollte die Kohle im Gang, Vorhaus oder im Freien anzünden. Handelsübliche Räucherkohle in Rollen aus Aluminium ist mit Salpeter getränkt, damit sie rasch und problemlos durchglüht. Dabei spritzt und raucht sie ein wenig.

2. Schritt: Kohle entzünden

Nehmen Sie mit der Zange die Räucherkohle, entzünden Sie ein Streichholz, und zünden Sie damit von unten die Räucherkohle an. Sie sehen sofort den Funken durch die Kohle wandern. Stellen Sie die Kohle am besten hochkant auf das Sandbett in der Schale, und warten Sie, bis die Kohle durchgeglüht ist. Stehend geht das schneller, weil so die Luftzufuhr besser ist. Erst wenn die Kohle von einer weißen Aschenschicht bedeckt ist, hat sie die richtige Temperatur zum Räuchern. (Denken Sie ans Grillen!) Nehmen Sie sich wirklich die Zeit, bis die Kohle schön rotglühend ist (besonders gut sieht man das im Dunkeln). Hier kann man den ersten der drei Fehler beim Räuchern machen: ungeduldig auf der noch nicht durchgeglühten Kohle räuchern. Das Warten dauert wenige Minuten – je nachdem, bei welcher Luftfeuchtigkeit die Kohle gelagert wurde. Jetzt legen Sie sie mit Hilfe der Zange (die Kohle ist extrem heiß!) mit der Vertiefung nach oben auf das Sandbett um.

3. Schritt: Auf glühender Kohle räuchern

Mit dem Löffel geben Sie jetzt nur ganz wenige Körnchen Räucherwerk (Harze oder Mischungen) in die Vertiefung der Kohle. Der zweite mögliche Räucher-Fehler ist, dass man zu viel Räucherwerk nimmt. Weniger ist beim Räuchern immer besser. Legen Sie den Löffel beiseite, und achten Sie auf Geräusche, Rauch und vor allem Duft. Wenn das Räucherwerk schwarz wird und nicht mehr gut riecht (das kann je nach verwendetem Räucherstoff sehr schnell gehen), kratzen Sie den verkohlten Rest vorsichtig mit dem Löffel von der glühenden Kohle. Damit ist sie bereit für die nächste Prise Räucherwerk – vom selben oder einem anderen Stoff. Wer mag, wandert mit der Schale durch die Räume, räuchert Ecken, Schränke oder Plätze aus. Wer mag, spricht dabei Gedanken oder Gebete, ▶▶



1. Die nötigen Utensilien



2. Kohle entzünden



3. Wenig Räucherwerk auf die glühende Kohle streuen



4. Lüften und Kohle ausglühen lassen

„Moralisten versuchen vergeblich, dem Feuer das Rauchen abzugewöhnen“

Gregor von Brand, deutscher Lyriker und Apboristiker



singt oder schweigt. Wer mag, fächelt den Rauch mit einer Feder oder mit der Hand über sich, von Kopf bis Fuß. Wer mag, stellt die duftend-rauchende Schale auf den Boden und stellt sich darüber. Wer mag, bringt kranken, bettlägerigen oder alten Menschen den Rauch mit der Schale zum Bett – dann aber bitte ganz besonders umsichtig auswählen und dosieren. Wer mag, verknüpft mit der Räucherung einen Dank, eine Bitte oder einen Segen. Wer mag, räuchert mit einem lieben Menschen, mit Kindern oder alleine. Alles, was einem selbst und anderen gut tut, ist möglich.

Exkurs

Räuchern mit Kräutern. Wer viel mit Kräutern und anderen empfindlicheren Pflanzenteilen räuchert, wird bald die Erfahrung machen, dass diese auf der glühend heißen Kohle nur ganz kurz gut riechen, dann sofort verbrennen.

Um den Wohlgeruch der Pflanzenteile genießen zu können, gibt es zwei Möglichkeiten. Die einfachere Variante: Streuen Sie vor dem Aufstreuen der Räucherstoffe mit dem Löffel eine dünne Schicht Sand auf die Kohle. Dadurch gelangt weniger Hitze zum Räucherstoff durch, und Kräuter, Gewürze und Blüten verglimmen mit feinerem Duft.

Die speziellere Variante: Legen Sie ein Räuchersieb auf eine Duftlampe (statt einer abnehmbaren Schale) oder auf ein eigenes Räucherstövchen. Das Räuchersieb besteht aus einem engmaschigen Edelstahlgeflecht, ein Teelicht darunter sorgt für die Hitze. Zum Schutz vor Verkleben kann man auch ein Stückchen Alufolie auf das Sieb legen.

Welche Methode man bevorzugt, ist Geschmackssache. Wer viel mit Harzen oder Harz-Mischungen räuchert, wird mit dem Räuchersieb zu wenig Hitze zur Verfügung haben. Wer hingegen viel mit (heimischen) Kräutern räuchert, hat so mehr von ihrem Wohlgeruch.

4. Schritt: Lüften

Wenn man genug geräuchert hat (was oft schon nach wenigen Körnchen Räucherwerk der Fall sein wird), stellt man die Schale mit der nachglühenden Kohle vor die Tür, aufs Fensterbrett oder an einen geschützten Ort außerhalb der Wohnräume. Achten Sie darauf, dass während und nach dem Räuchern weder Kleinkinder noch Tiere die Schale erreichen oder umwerfen können. Ganz wichtig ist es, nach dem Räuchern ausgiebig zu lüften. Der dritte Fehler, den man beim Räuchern machen kann, ist, auf das Lüften zu verzichten. Also Fenster öffnen, durchziehen lassen, damit der Rauch abziehen und man sich noch lange am zarten Duft im Raum erfreuen kann. Den Aschenrest vom Räuchern wirft man erst nach dem Auskühlen am nächsten Tag weg oder mischt ihn einfach unter den Sand. Damit ist die Schale bereit für das nächste Räuchern: es verbreitet eine wohlkuschelige und romantische Stimmung. Ob nach einem langen Arbeitstag oder bei dicken Schneeflocken vorm Fenster, als Abschluss des heurigen Familien-Weihnachtsfestes oder als wunderbar stille Silvester-Zeremonie für ein gutes neues Jahr.

Unser besonderer Dank gilt HerboSan, dem Fachgeschäft für Kräuter, Tee, Gewürze, ätherische Öle und Räucherwerk in Freilassing (Deutschland, wenige Minuten von der Grenze zur Stadt Salzburg entfernt). Dort sind alle abgebildeten Räucherstoffe (und viele mehr), Räucher-Zubehör sowie -Bücher erhältlich. Tel. +49/(0)8654/98 46, www.herbosan.de

WEITERE INFOS

WEITERE BEZUGSQUELLEN FÜR RÄUCHERWERK UND ZUBEHÖR

Räucherstoffe der Firmen **Farfalla** und **Primavera** sind uneingeschränkt empfehlenswert. Farfalla kann man über die Webseite www.farfalla-essentials.at beziehen, dort ist auch ein Händlerverzeichnis zu finden. Das Wiener Geschäft L'Essence (www.lessence.at) führt z. B. das gesamte Räucher-Sortiment. Räucherwerk von Primavera gibt es z. B. in gut sortierten Bio-Läden. Infos über das Sortiment sind auf der Webseite www.primavera-life.de zu finden. Der österreichische Webshop www.sonnlicht.at hat eine sehr große Auswahl an hochwertigem Räucherwerk zu fairen Preisen. Ausführliche Beschreibungen auf der Webseite, guter Service und rasche Lieferung.

EMPFEHLENSWERTE BÜCHER

BOTSCHAFT AN DEN HIMMEL Susanne Fischer-Rizzi AT Verlag 2001

Sehr gehaltvolles, schön illustriertes und gut geschriebenes Buch über Räuchertraditionen in verschiedenen Kulturen von Mesopotamien bis Japan. Viele praktische Tipps und Rezepte. Sehr empfehlenswert.

DAS GROSSE BUCH VOM RÄUCHERN Franz X. J. Huber,

Anja Schmidt Schirner 2006. Guter Überblick über Geschichte und regionale Räuchertradition. Sehr viele (zum Teil aufwändige) Rezepte für alle Anlässe. Tolles Räucherstoff-Lexikon mit Abbildungen im Anhang.

RÄUCHERSTOFFE – DER ATEM DES DRACHEN Christian Rättsch

AT Verlag 2006. Neuausgabe des Klassikers der Räucherstoff-Kunde. 72 bebilderte Pflanzenporträts, alphabetisch sortiert und ideal für alle, die über Geschichte, Botanik und Verwendung in Ritualen und Medizin lesen wollen. Umfangreiche Bibliographie. Vom selben Autor mit Schwerpunkt auf Harze und Hölzer:

WEIHRUCH UND COPAL Christian Rättsch AT Verlag 2004.

RÄUCHERN MIT HEIMISCHEN KRÄUTERN Marlis Bader Kösel

2006. Gute und sympathische Zusammenstellung von 28 heimischen Räucherpflanzen und deren Anwendung. Räucherrituale im Jahreskreis.

RÄUCHERDUFT UND FEUERZAUBER Karin Brandl Alchima 2004.

Kleines Büchlein, das aber alle wesentlichen Infos für den Einstieg enthält. Gute Beschreibungen der Räucherstoffe, viele Rezepte.

GROSSE DÜFTE FÜR KLEINE NASEN Heidi Velten, Bruno Walter

Kösel 2003. Sehr gute Anleitungen und Anregungen für das Räuchern gemeinsam mit Kindern.