

EINKAUFLISTE

*Bitte nimm dir kurz einen Moment Zeit und schau die Liste aufmerksam durch.
Einiges hast du bestimmt zuhause, anderes solltest du rechtzeitig besorgen,
damit du alles parat hast, was wir für unsere gemeinsamen Rauhächte benötigen.*

Utensilien: was du zum Räuchern brauchst

- Feuerfeste Schale
- Feder (um den Rauch zu verteilen, vielleicht findest du eine beim nächsten Spaziergang?)
- Holzstab (zum Verteilen des Räucherwerks, um das Verbrennen zu vermeiden, zum Beispiel Sushi-Stäbchen)
- Zünder oder Feuerzeug

Wenn du mit Kohle räucherst:

- Kohle
- Sand
- Feuerfester Unterteller für deine Schale

Wenn du mit Stövchen räucherst:

- Stövchen (zum Beispiel ein Edelstahlsieb)
- Teelichter

Zu den Mengenangaben ist noch zu sagen, dass es ganz davon abhängig ist, wie oft und wie du räucherst! Wenn du mit dem Stövchen räucherst, brauchst du weniger als bei einer Kohle-Räucherung. Als Richtlinie nimm in dem Fall gerne die Fingerspitzen. Grundsätzlich gilt bei allen Rezepturen die Zutaten zu gleichen Teilen zusammenzumischen. Bei Kohle nimm am besten einen Teelöffel pro Kraut. Die empfohlene Kaufmenge findest du in der Klammer – so hast du gleich Reserve für eine zweite Räucherung.

Kräuter: Viele dieser Kräuter hast du vielleicht schon zu Hause, die meisten bekommst du in guter Qualität als Tee oder Gewürz im Lebensmittelhandel, Reformhaus, Bioläden, in der Apotheke oder online. Einiges davon kannst du vielleicht auch noch sammeln, wenn du die Zeit und Möglichkeit hast.

- Hagebutten (4 Stück)
- Haselnüsse, ganz (6 Stück)
(ja, die zum Essen! TIPP: Backwaren-Abteilung!)
- Holunderblüten (1 EL)
- Lavendel (4 EL)
- Lindenblüten (2 EL)
- Lorbeer (2 Stück)
- Minze (2 EL)
- Nelken (2 Stück)
- Orangenschalen (1 EL)
(TIPP: kannst du ganz einfach selbst machen: Bio-Orange waschen, schälen und 36 Stunden trocknen)
- Oregano (2 EL)
- Rosenblüten (1 EL)
- Rosmarin (3 EL)
- Salbei (2 EL)
- Sternanis (2 Stück)
- Thymian (2 EL)
- Wacholderbeeren (10 Stück)
(oder Nadeln; Zweigerl)
- Zimt (Rinde) (1 Stück)
- Zitronenmelisse (1 EL)

„wilde Kräuter“: Die wilden Optionen hast du wahrscheinlich noch nicht zuhause. Das meiste davon lässt sich aber ganz leicht besorgen. Als Teekraut in Apotheken oder Bioläden zum Beispiel. Die Palmkätzchen sind wohl die größte Herausforderung. Aber vielleicht hast du noch den Palmbuschn von Ostern irgendwo?

- Alantwurzel
- Engelwurz-Wurzel
- Fichtennadeln (TIPP: vielleicht von deinem Bio-Christbaum oder Adventskranz?)
- Frauenmantel
- heimisches Harz deiner Wahl
- Johanniskraut
- Palmkätzchen (TIPP: vielleicht von Ostern noch was über?)
- Schafgarbe



RÄUCHERMISCHUNGEN



Alle Räuchermischungen auf einen Blick

Diese Übersicht soll dir helfen, falls du mal eine Zutat nicht besorgen kannst, oder ein einzelnes Kraut nicht riechen kannst. Denn gleich mal vorweg: Es macht gar nichts, wenn hier und da mal eine Zutat fehlt oder du vielleicht das ein oder andere Kraut austauscht. TIPP: In deinem Workbook auf der letzten Seite hast du eine Übersicht der Kräuter von A-Z mit deren Eigenschaften und Wirkung. Wichtig ist, dass du Freude am Räuchern hast, und keinesfalls soll das Besorgen der einzelnen Zutaten in Stress ausarten! Daher besser etwas weglassen, als dich zu stressen.

Die „wilde“ Option ist eine Erweiterung der Basis-Rezeptur, falls du etwas Neues probieren willst, oder Lust auf wilde Kräuter hast, lade ich dich ein, zu experimentieren. Es handelt sich aber um eine Variante, die nicht sein muss.

Vorbereitung:

Wintersonnenwende: 21. Dezember – Deine Räucher-Rezeptur zur Einstimmung:
Orangenschalen, Zimt, Lindenblüte | „wilde“ Option: Johanniskraut, Alant, Engelswurz

Heiligabend: 24. Dezember – Deine Räucher-Rezeptur zur Erstreinigung:
Salbei | „wilde“ Option: heimisches Harz deiner Wahl



Die Rauh Nächte:

1. Rauh nacht: 25. Dezember

Salbei, Wacholder, Thymian, Rosmarin | „wilde“ Option: Alantwurzel

2. Rauh nacht: 26. Dezember

Sternanis, Nelken, Orangenschalen | „wilde“ Option: heimisches Harz

3. Rauh nacht: 27. Dezember

Lindenblüte, Hagebutte, Rose | „wilde“ Option: Engelwurz-Wurzel

4. Rauh nacht: 28. Dezember

Haselnuss, Lavendel, Sternanis | „wilde“ Option: Alantwurzel

5. Rauh nacht: 29. Dezember

Lindenblüte, Lavendel, Melisse | „wilde“ Option: Frauenmantel

6. Rauh nacht: 30. Dezember

Haselnuss, Orange, Wacholder, Zimt | „wilde“ Option: Frauenmantel

7. Rauh nacht: 31. Dezember

Lavendel, Holunderblüte, Rosmarin | „wilde“ Option: Johanniskraut

8. Rauh nacht: 1. Jänner

Oregano, Minze, Lorbeer, Wacholder | „wilde“ Option: Schafgarbe

9. Rauh nacht: 2. Jänner

Wacholder, Haselnuss, Zimt | „wilde“ Option: Palmkätzchen (Weidenkätzchen)

10. Rauh nacht: 3. Jänner

Lavendel, Wacholder, Orange | „wilde“ Option: Alantwurzel

11. Rauh nacht: 4. Jänner

Thymian, Wacholder, Hagebutte, Rosmarin | „wilde“ Option: Johanniskraut

12. Rauh nacht: 5. Jänner

Oregano, Minze, Lorbeer | „wilde“ Option: Fichte - Nadeln oder Harz

