

Räuchern – ein uralter Brauch

Seit Jahrtausenden wurde in allen Hochkulturen geräuchert. Neben religiösen und mystischen Zwecken waren es auch reinigende und heilende Rituale. So brannten in den Pestzeiten Wacholderfeuer, um die Luft zu reinigen.

In Riten und Bräuchen hat Räuchern bis heute einen festen Platz. Vor allem das Räuchern mit Kräutern wurde in den letzten Jahren wiederentdeckt. Im religiösen Kontext ist am bekanntesten der Weihrauch. Zu den Festen im Jahreskreis, vor allem aber in den Rauh Nächten von Weihnachten bis zum Dreikönigsfest wird geräuchert.

Heute werden u.a. wohlriechende Pflanzen verräuchert, um unterschiedliche Stimmungen zu erzeugen und dienen sogar zur Mückenabwehr.

Natürliches Räucherwerk

Geräuchert wird mit Harzen, Hölzern, Rinden oder Kräutern, welche beim Verkohlen oder über einer Flamme verschiedene Duft- und Wirkstoffe freisetzen. Am bekanntesten ist der Weihrauch, der, wie viele Kräuter und Baumharze, nicht nur einen besonderen Duft verströmt, sondern auch desinfizierende Wirkung besitzt.

Nachhaltig ist das Räuchern heimischer Pflanzen. Wenn Sie im Sommer Kräuter sammeln und zum Trocknen aufhängen, können Sie sich damit den Duft des Sommers für trübe Wintertage zurückholen.

Eines der wichtigsten heimischen Räucherkräuter ist Beifuss. Er wächst fast überall und kann auch ohne Räucherkohle verbrannt werden. Auch Salbei, getrocknet aus dem Küchengarten, kann ganz einfach ohne Kohle oder Stövchen verräuchert werden.

Weitere Pflanzen, die sich zum Räuchern eignen sind:

Holunder, Eisenkraut, Minze, Rose, Lavendel, Schafgarbe, Wacholder

Räuchern mit Kohle, Kessel oder Schale

Besonders Harze, wie Weihrauch oder auch Fichtenharz, werden auf glühender Kohle verräuchert. Diese wird in eine feuerfeste Schale mit Sand gelegt. Der Sand dient zur besseren Verteilung der Hitze und hält die Glut länger. Vorteil dieser Variante ist die gute Hitzeverteilung, Nachteile sind die längere Vorbereitungszeit mit dem Anzünden der Kohlestücke und die Brandgefahr.

Wurden früher Kohlestücke aus dem Herd benutzt, ist es heute meist Räucherkohle. Dabei handelt es sich um gepressten Holzkohlenstaub. Der ist oft mit Substanzen versetzt, die ähnlich den Spritzkerzen oder Grillanzündern (z.B. Salpetersäure) schnelleres Anbrennen ermöglichen. Zum Anbrennen daher unbedingt ins Freie gehen, um Schadstoffe in der Raumluft zu vermeiden und die Brandgefahr zu minimieren.

Bevorzugen Sie Räucherkohle ohne Schnellzünder

Der Anzünde-Vorgang dauert etwas länger, Sie verzichten damit auf die chemischen Substanzen, die auch unangenehm riechen. Benutzen Sie eine Räucherzange und bedecken Sie die glühende Kohle mit etwas Sand. Empfindliches Räuchergut verbrennt sonst schnell. Die Räucherschale nie unbeaufsichtigt lassen und die Zeit bis zum Abkühlen miteinplanen.

Zum Räuchern können Sie außerdem Räucherpfannen, Schalen mit Gittereinsatz oder Schwenkgefäße verwenden.

Schonend Räuchern mit Stövchen

Ein Räuchersieb verwandelt eine vorhandene Aromalampe in ein Räuchergefäß. Die Hitze eines Teelichtes reicht aus. Diese sanftere Methode eignet sich für diverse Kräuter sehr gut. Vorteil ist die leichte Handhabung und Reinigung (Geschirrspüler). Es gibt auch eigene Räucherstövchen mit Siebaufsatz bzw. höhenverstellbarem Räuchersiehalter.

Achtung Räucherstäbchen

Wenig aufwendig ist das Räuchern mit Räucherstäbchen und Räucherkegel. Räucherstäbchen werden aus einer Mischung aus Harzen, Ölen und Kräutern hergestellt, die auf Holz bzw. Bambusstäbchen aufgetragen werden. Es gibt auch Varianten ohne Stützholz. Auch Räucherkegel werden auf diese Art hergestellt. Die günstigen Varianten bestehen aus mit Sägemehl

umwickelten Stäbchen, getränkt in Duftmischungen.

Achten Sie auf die Inhaltsstoffe. Bei hochwertigen Räucherstäbchen werden natürliche Rohstoffe verwendet. Das ist neben der Inhaltsstoffliste auch am Preis zu erkennen. Echte ätherische Öle sind teuer. Billige Produkte enthalten oft künstliche Aromen und chemische Zusatzstoffe. Finden Sie auf der Verpackung die Bezeichnung Duftöl oder Parfum sind synthetische Duftstoffe enthalten. Auch am Geruch erkennen Sie künstliche Aromen. Produkte mit synthetischen Duftstoffen und Parfümölen riechen meistens stark und intensiv.

Wenn Sie zu diesen Fertigprodukten greifen, bevorzugen Sie Bio-Qualität.

Nach dem Räuchern lüften

Vergessen Sie nach dem Räuchern nicht Haus oder Wohnung gut durchzulüften.

Links:

wir-leben-nachhaltig: [Kräutergarten](#)

wir-leben-nachhaltig: [Ätherische Öle einkaufen](#)

wir-leben-nachhaltig: [Ätherische Öle anwenden](#)

NÖ Volkskultur: [Räuchern](#)

NÖ Landesmuseum: [Räuchern](#)

NÖ Landesmuseum: [Bräuche der Advent- und Weihnachtszeit](#)

[Zurück zur Übersicht](#)