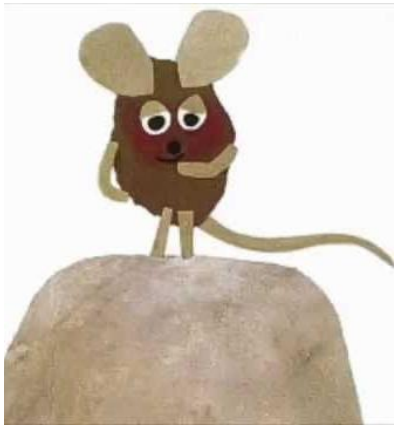
Newsletter Rauch und Dampf

Kennst du die Geschichte von Frederick, der kleinen Maus von Leo Lionni?



Während seine Mäusefreunde fleissig Körner, Nüsse und Vorräte für den Winter sammeln, sitzt Frederick scheinbar untätig da. Doch Frederick sammelt etwas ganz anderes: Sonnenstrahlen, Farben und Wörter. Als die kalten, grauen Wintertage kommen, schenkt er seinen Freunden mit seinen Geschichten und Erinnerungen ein Stück Wärme, Licht und Farbe.
In den vergangenen Monaten konnten auch wir neben Kräutern, Nüssen und Beeren reichlich Sonnenstrahlen sammeln. Jetzt, wo draussen Nebelgrau und Nässe Einzug halten, erinnern wir uns an die vergangenen Sommertage. Wir dürfen ebenso wie die Natur zur Ruhe kommen. Düfte und Aromen unserer Kräuterschätze unterstützen uns dabei. Mit Dampf und Rauch können sie Ruhe und Entspannung in unseren Alltag zaubern. Wie das geht, möchte ich dir in diesem Newsletter zeigen.

Dampf - Die Kunst des Teemischens

Eine eigene Teemischung zusammenzustellen, ist ein ganz besonderes, sinnliches Erlebnis. Umso mehr, wenn die Zutaten noch selber gesammelt sind! Auch wenn vieles möglich ist, lohnt es sich, die Kräuter nicht wahllos zu kombinieren. Mit einem Schmunzeln erinnere ich mich an meine erste eigene Teemischung vor ein paar Jahren. Im Herbst während meiner Ausbildungszeit zur Heilpflanzenfachfrau wanderten wir zu zweit eine Woche durch den Jura. Entzückt entdeckte ich überall Kräuter und Beeren, die ich nun bestimmen konnte. Diese wanderten umgehend in eine Stofftasche, die am Rucksack baumelnd von Ort zu Ort getragen und vorsichtig vor jedem Regenguss geschützt wurde (und davon gab es einige).



Mein erster eigener Tee, was für ein Stolz, welche Freude! Und welche Enttäuschung, als der Tee aus den mindestens vierzehn Kräutern dann beim besten Willen überhaupt nicht schmeckte. Unterdessen habe ich einiges dazugelernt: Die meisten Heilpflanzen kann man als Einzelkraut oder in Mischungen als Tee trinken. Ideal für eine Teemischung sind drei bis maximal sieben verschiedene Kräuter. Ihre Wirkungen können sich ergänzen und der Tee kann geschmacklich und optisch aufgewertet werden.



Wenige Grundregeln helfen bei der Zusammenstellung. Du wählst:

- Ein oder zwei **Hauptkräuter** mit der wesentlichen Wirkung für die Teemischung. Typische Hauptkräuter sind zum Beispiel Thymian bei Husten, Lindenblüten bei Erkältung, Kamille bei Verdauungsproblemen oder Birke zur Blutreinigung.
- Ein **Ergänzungskraut** zur Geschmacksverbesserung wie beispielsweise Minze, Kamille oder Fenchel.
- Eine **Schmuckdroge**, das sind Kräuter, die auch getrocknet eine kräftige Farbe behalten und schön aussehen wie Mohn, Kornblume, Ringelblume, Hagebutte.
- **Stabilisierungskräuter** die eine Entmischung der Teekräuter verhindern. Das ist dann sinnvoll, wenn man eine Teemischung länger aufbewahren will. Am besten wählt man Kräuter, deren Wirkung zur Teemischung passen wie zum Beispiel Huflattich in Hustentees. Gute Kräuter dafür sind auch Spitzwegerich, Himbeerblätter, Gänsefingerkraut, Salbei.

Nach diesen Grundsätzen lässt sich auch ein wirkungsvoller Hustentee mischen.

Hustentee
Je 2 Teile Spitzwegerichblätter, Thymian, Königskerzenblüten
Je 1 Teil Gänsefingerkraut, Fenchelsamen, Ringelblumenblüten, Huflattichblüten

1 Liter Wasser aufkochen, vom Herd nehmen,
1 Esslöffel der Teemischung dazugeben und 3-5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Interessiert dich die Kunst des Teemischens? Für das kommende Jahr plane ich einen Workshop, bei welchem wir die Grundsätze des Teemischens genauer anschauen und praktisch umsetzen wollen.

Und hier verrate ich dir das Rezept für einen meiner liebsten wärmenden und immunsteigernden Genusstees:

Tee Herbstfeuer
3 Teile Hagebutte, geschnitten und getrocknet (Kerne nicht entfernen)
1 Teil getrocknete (Bio-) Orangenschalen
1 Teil getrocknete (Bio-) Apfelschalen oder Apfelstückchen
1 Teil Karkadeblüten aus der Drogerie

2 Esslöffel der Mischung mit 1 Liter Wasser kalt aufsetzen, aufkochen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.



Rauch – Die Magie des Räucherns

Für mich ist es faszinierend, wie Wildkräuter auch und ganz unmittelbar über das Räuchern wirken. Wenn sich das Jahr seinem Ende zuneigt, beginnt für viele Menschen eine besondere Zeit. Die Raunächte werden in unterschiedlichen Regionen und Traditionen als Zeit des Innehaltens und Übergangs betrachtet. Bräuche und Zählweisen unterscheiden sich von Ort zu Ort. Das Räuchern von Häusern und Stuben mit Kräutern und Harzen gehört in manchen Gegenden zu den überlieferten Winterbräuchen. Heute gestalten viele Menschen daraus ein persönliches Ritual: einen Moment für Rückblick, Dankbarkeit, Loslassen und die Ausrichtung auf das kommende Jahr. Ein solches Ritual muss nicht aufwendig sein. Schon eine bewusst gewählte Pflanze, ein ruhiger Augenblick und eine persönliche Absicht können dem Moment Bedeutung geben.

Gerne lade ich dich dazu ein, mehr über Räuchern und Raunächte zu erfahren und eine eigene Räuchermischung herzustellen am

- **Mittwoch, 2.12.26,**
  «Geheimnisvolle Raunächte»
  Langhuus Cham, 19:00 – 21:00



Machst du es wie Frederick?
Hast du wie die Maus Frederick Geschichten und Sonnenstrahlen für die dunkle Zeit aber keinen Kräutervorrat gesammelt? Trotzdem liebst du Produkte aus handgesammelten, einheimischen Kräutern und Harzen für dich oder als kleines Geschenk?
Sehr gerne kannst du bei mir Räucher- und Teemischungen bestellen.

Tee, Beutel Fr. 12.-

- Hans im Glück (Weidenröschen, Brennnessel, Süssholz). Der Männertee. Hilft bei Prostatabeschwerden. 35 g
- Herbstfeuer (Hagebutte, Orangenschale, Apfelstücke, Karkadeblüten). 60 g
- Fichten-Chai-Tee (Fichtennadeln, Ingwer, Kardamom, Wacholderbeeren, Orangenschale, Zimt). 45 g
- Herzensruhe (Schafgarbe, Thymian, Melisse, Weissdorn). 25 g
- Halswärmer (Dost, Salbei, Thymian, Süssholz). Bei Halsweh und Halsentzündungen. 25 g
- Rachenputzer (Fenchel, Gänseblümchen, Huflattich, Melisse, Schlüsselblumen, Spitzwegerich). Bei Husten und Heiserkeit. 23 g

Räuchermischungen, Fr. 8.-

- Räuchermischung Raunacht
- Räuchermischung Ahnenkontakt
- Räuchermischung Friede
- Räuchermischung Ruhe
- Räuchermischung Träume
- Räuchermischung Frische Brise
- Räuchermischung Kreativität
- Räuchermischung Neue Wege
- Räuchermischung Kraft
- Räuchermischung Trost



Räucherkistchen mit acht verschiedenen Kräutern, Wurzeln, Harz. Fr. 25.-



Taraxxacum lädt dich auch im kommenden Jahr ein, in nächster Nähe oder etwas weiter weg Duft, Geschmack und Kraft der Wildkräuter zu entdecken. Nähere Infos und demnächst das Programm für 2027 findest du wie immer unter www.taraxxacum.ch.

Anmeldung: regula@taraxxacum.ch

Mit herzlichen Grüssen

Regula