

# 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 Raunächte 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 Stövkchen räucherst:*

- Stövkchen (zum Beispiel ein Edelstahlsieb)
- Teelichter

**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
- Haselnüsse, ganz (ja, die zum Essen! TIPP: Backwaren-Abteilung!)
- Holunderblüten
- Lavendel
- Lindenblüten
- Lorbeer
- Minze
- Nelken
- Orangenschalen (TIPP: kannst du auch ganz einfach selbst machen: Bio-Orange waschen, schälen und 36 Stunden trocknen)
- Oregano
- Rosenblüten
- Rosmarin
- Salbei
- Sternanis
- Thymian
- Wacholderbeeren (oder Nadeln)
- Zimt (Rinde)
- Zitronenmelisse

**„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