

INHALT

Danke.....	7
Vorwort.....	8
Das erste Kräutertütchen.....	12
Keine französische Inspiration.....	13
Ein mexikanischer Brauch und ein europäisches Menü.....	15
Die ersten eigenen Mischungen.....	16
Die Tücken des Kräutertrocknens.....	18
Kommentare der Testraucher.....	23
Eigene Mischungen.....	26
Schottland trifft auf Salzkammergut.....	28
Die Sauce macht den Unterschied und süchtig.....	30
Volksheilkunde vergangener Jahrhunderte und das Saucieren.....	32
UNA ist mächtig.....	34
Das Teeprinzip und der Neustart.....	36
Das Brombeerblatt und das Fermentieren.....	38
Die Weltuntergangsmischung.....	40
Die Gedenkmischung.....	41
Tabakmonopol.....	42
Es war nicht Columbus.....	44
Frauen rauchen unkonventionell.....	51
Kräuterniespulver aus dem 12. Jahrhundert.....	54
Zubereitung von Kräuterschnupftabak.....	58

Das Wundermittel

Tabak // <i>Nicotiana tabacum</i>	61
Rauch riechen statt schnupfen	64
Trotula oder vom Ausräuchern des Uterus	66
Fuß- und Handräucherungen	69
Was Indien und Europa gemeinsam haben könnten	70
Der Rauch des Begehrens	74
Vom Reich der Spekulation zur Archäologie	75

Huflattich // *Tussilago farfara* –

das europäische Tabaksblatt	79
Die Asthmazigarette	82
Dosis – Set – Setting	86
Gerauchte Kräuter bei Husten?	88
Nottabak	93
Kräuterrauchen als Unterstützung beim Ausstieg aus der Nikotinsucht	96
Europa raucht anders	99
Zurück zum ursprünglichen Gebrauch	100
„Es fügt sich gut zusammen“	102
Die transatlantische Friedenspfeife oder der Geschmack von Toleranz und Menschlichkeit	104
Würde und Ästhetik in schweren Situationen	106
Historische Kräutertabak-Rezepte	108
Übersicht Europa	112
Übersicht außerhalb Europas	122
Endnoten	126