

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 Kräutertröcknens	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 // Nicotiana tabacum	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 Begehrrens	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