


A detailed botanical illustration on a cream-colored background. It features a variety of plants: a cluster of red berries in the top left, a large orange flower in the bottom left, a green spiky seed head in the top right, and several blue and yellow flowers in the middle and bottom right. Three butterflies are depicted: a black and white one with orange spots in the top left, a monarch butterfly in the center, and a smaller orange and black one in the bottom left.

Parfym från början

Ingrid Kutschbach

A detailed botanical illustration serves as the background for the book cover. It features various plants: red raspberries on a stem in the top left, blue thistle-like flowers in the top right, and large green leaves with prominent veins in the bottom half. A central orange rectangle contains white text.

Upptäck parfymens förtrollande värld i *Parfym från början*, en bok som jag hoppas väcker din nyfikenhet och guidar dig genom naturens magiska doftvärld.

Följ med på fascinerande nedslag i parfymens rika historia, upplev rökelseernas mystiska värld och utforska skapandet av unika doftblandningar. Boken är en skattkista av kunskap och inspiration, med praktiska recept och tips för den som vill utforska och skapa sina egna naturliga parfymer.

Parfym från början är inte bara en bok, det är en inbjudan att öppna dina sinnen för naturens underbara dofter. Ta steget in i en värld där varje doft berättar en historia och låt nyfikenheten leda vägen.

Välkommen till en resa i doftens tecken!

Lassbo Förlag
FÖR BERÄTTELSEN I DIG



9 789198 788983 >

Parfym från början

Parfym från början

Ingrid Kutschbach

Innehåll

I.	Inledning	8
II.	Hur det började	11
III.	Nedslag i historien	21
IV.	Mer om rökelsens historia i Japan	38
	Asuka-perioden (592–710 e.Kr.)	39
	Nara-perioden (710–794 e.Kr.)	39
	Heian-perioden (794–1192 e.Kr.)	40
	Kamakura-perioden (1192–1333 e.Kr.) & Muromachi-perioden (1333–1573 e.Kr.)	41
	Edo-perioden (1600–1867 e.Kr.)	41
	Nutid	42
	Några vanliga rökelseingredienser	42
V.	Olika typer av rökelse	47
	Enstaka örter/harts	47
	Rökelsepinnar	48
	Rökelsekoner	50
	Rökelsespiraler	50
	Icke brännbar rökelse	50
	Rökelsekuvert	51

Aromatiskt trä	51
Mer avancerat utövande av rökelse	52
Lös rökelse, granulerad	53
VI. Olika rökelseceremonier	55
Koh-do	55
Kumi-koh	56
Styrkan med rökelse, författarens sammanfattning	58
VII. Gör din egen rökelse	61
VIII. Parfymteori	69
Några vanliga frågor om parfym	75
Olika framställningssätt	77
IX. Samtal med en destillerare	83
X. Toppnot, mellannot, basnot	91
Doftfamiljerna	97
XI. Kemi	101
Kort om de kemiska familjerna	103
Säkerhet	106
Om doftsinnen	108

Innehåll forts.

XII. Bygg din »doftorgel«	113
Apelsin	114
Angelica (kvanne)	115
Basilika, basilika linalol samt helig basilika	116
Benzoin	117
Bergamott	118
Cederträ, Atlas	119
Citron	120
Cypress	121
Elemi	122
Enbär	123
Eukalyptus	124
Frankincense	125
Fänkål	126
Geranium	127
Grapefrukt	128
Ingefära	129
Jasmin	130
Kamomill, romersk	131
Kanel	132
Kardemumma	133
Koriander	134

Lavendel	135
Lime	136
Mandarin	137
Mejram	138
Myrra	139
Neroli	140
Petitgrain	141
Palmarosa	142
Patchouli	143
Pepparmynta	144
Ros	145
Rosmarin	146
Sandelträ	147
Svartpeppar	148
Tall	149
Vetiver	150
Ylang-ylang	151
XIII. Oljor att starta med	153
Feminina och maskulina noter	156
XIV. Bli en doftkreatör	159
Referenser och inspiration.....	175

Inledning

DET BÖRJADE MED en kittling i magen, en blandning av skräck och förtjusning som snabbt förvandlades till en brinnande inspiration. Att skriva en bok om parfym var en utmaning jag ibland tog mig an med iver och ibland i tvivel. De flesta som hör ordet »parfym« associerar det till de kommersiella dofter som fyller butikshyllorna. När det inledande tvivlet släppt greppet om mig, var det just den förutfattade bilden av parfym som drev mig att gräva djupare. Det är denna ursprungliga och till stora delar okända doftvärld av naturliga ingredienser, långt från den kommersiella parfymindustrin, som jag ville utforska och dela med mig av.

Som aromaterapeut och skapare av naturliga dofter, har min värld av parfym alltid varit rotad i naturens rena dofter. Mitt fokus ligger på eteriska oljor, absoluer, hydrolater, hartser och extrakt – de råmaterial som jag arbetar med varje dag. I denna bok vill jag dela med mig av min passion för dessa naturliga dofter, så som de är skapade i naturens sköte, inte i ett laboratoriums sterila miljö.

Välkommen till en resa genom tiden, där vi tillsammans utforskar dofternas historiska användning, inklusive deras roll i ritualer och med en gnutta magi. Vi kommer att dyka in i spännande samtal jag haft med en expert på eteriska oljor, där vi utforskar konsten att framkalla olika doftprofiler. Ett exempel är hur man fångar essensen av gran, en process som kräver skickligt hantverk i destillationen. Insikter som ger en unik inblick i hur naturliga dofter skapas och bevaras.

Denna bok är inte bara en berättelse, utan också en vägledning. Jag delar med mig av recept, inspiration och metoder så att du kan utforska och skapa dina egna naturliga parfymer och rökelse. Min förhoppning är att inspirera dig till att bli din egen parfymör, att experimentera och utforska naturens rika doftvärld.

Så stig in i ett universum av dofter, där varje sida är en inbjudan att upptäcka och fördjupa dig i den naturliga parfymens konst. Låt oss tillsammans utforska dessa underbara dofter och skapa magi med naturens egna ingredienser.

I väldoft,
Ingrid





Gör din egen rökelse

DU KAN GÅ på upptäcktsfärd i skogen och samla in olika växtmaterial. Exempelvis granbarr, enbär och tallbarr. Eller bara gå ut i köket där du hittar fruktskal, olika torkade örter och kryddor, apelsin, kanel, kardemumma etc. Av dessa kan du göra en så kallad lös (granulerad) rökelse. Tycker du att du har växtmaterial som kan passa ihop och dofta gott, behöver du först torka växtmaterialet ordentligt. Sedan kan du helt enkelt finfördela dina örter, skal och så vidare, till mindre bitar, lägga dem i en burk och tillsätta någon eterisk olja som du tycker passar doftmässigt.

Om du till exempel har ungefär 30 gram torrt, löst material från din upptäcktsresa kan du tillsätta totalt 9 droppar eterisk olja i burken och låta det stå några dagar och torka in utan lock.

Vill du använda frankincense- och myrrahartser kan du prova att göra rökelse som har en mångtusenårig historia. Lägg lös frankincense- eller myrraharts i en glasskål som rymmer minst 30 ml. Om hartsbitarna

är väldigt stora behöver du finfördela dem. Enklast är att lägga dem på ett hårt underlag som tål ett hammarslag. Lägg en handduk över och finfördela till mindre bitar med hammaren. Droppa de eteriska oljorna på hartset och rör om med en glasstav eller liknande så att de eteriska oljorna blandas ordentligt med hartset. Låt blandningen torka i två dagar, rör om igen innan du håller över blandningen i en glasburk med lock för förvaring.

För att bränna rökelsen, använd en värmesäker rökelsebrännare och naturligt bambukol eller kokoskol. Till skillnad från självantändande kol, är naturligt bambukol fritt från kemikalier. Det är också fritt från doftämnen och minskar miljöföroreningar. Bambuns speciella mikrostruktur gör den mycket absorberande när den görs till träkol. Det är idealiskt för att bränna lös rökelse, träslag, hartser och örter.

För att tända kolet håller du i ena hörnet med en liten tång eller ställ kolbiten vertikalt i din rökelsebrännare. Håll en låga mot kolet tills det antänds. Du kommer kunna se att den är tänd när den börjar glöda i kanterna och skifta i rött eller orange. Du kan blåsa försiktigt på den för att lättare se den glödande kanten. Lägg kolbiten i rökelsebrännaren och strö en nypa av din rökelse över den. Du behöver inte få med varje rökelsebit ovanpå kolet. Så länge de rör vid kolet, kommer det att brinna. När du väl har fått eld på kolet och ditt rökelsematerial har börjat brinna räcker det med att elda en kort stund. Speciellt när du har hartser som bas. Blås ut försiktigt.

Använd det här receptet för att få klarhet och reflektera

30 g frankincenseharts

3 droppar eterisk olja frankincense (*Boswellia carterii* eller *Boswellia serrata*)

3 droppar apelsin (*Citrus sinensis*)

3 droppar lavendel (*Lavandula angustifolia*) eller sandelträ (*Santalum spicatum*)

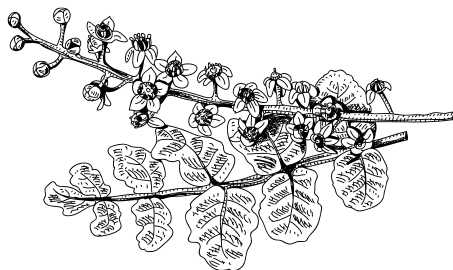
Prova detta recept för lugn och ro och behaglig stämning i rummet

30 g myrraharts

4 droppar frankincense (*Boswellia carterii* eller *Boswellia serrata*)

2 droppar patchouli (*Pogostemon cablin*)

1 droppe ylang-ylang (*Cananga odorata*)



VII

Vill du blanda en takimono hittar du en hel del av det materialet i ditt eget kök.

Exempelvis 1 matsked malen kanel, $\frac{1}{2}$ matsked kryddnejlika, blandas med någon typ av harts som till exempel benzoin eller finmald vaniljstång, $\frac{1}{2}$ matsked, samt torkade citrusskal. Finfördela allt material till ett fint pulver, jag har köpt en elektrisk kaffemalare som effektivt finfördelar olika växtmaterial. Blanda alla finmalda ingredienser och förvara sedan i en tätt försluten behållare för att bevara doften. Din takimono kan du sedan fylla i små vackra tygpåsar för att doftsätta rum. Vill du göra små takimonobollar kan du tillsätta till exempel aprikos eller dadel som ett bindemedel, det ger en lätt sötma och komplexitet till doften. Dessa takimonobollar kan du sedan bränna i en rökelsebrännare på samma sätt som recepten ovan.



Gör en enkel lavendelrökelse

1. Använd torkade lavendelstjälkar med blommor, sätt ihop med någon annan ört eller blomma, till exempel rosmarin eller salvia.
2. Bind ihop med en bomullstråd så att stjälkarna och blommorna hålls samman, inte för tätt bundet så att luft kan cirkulera.
3. Häng buntarna på en torr mörk plats i några dagar så att de blir helt torra.
4. När du är redo att använda rökelsen, tänd den övre delen av bunten och låt brinna i några sekunder. Blås ut lågan så rökelsen börjar ryka, placera i en keramiskål eller liknande och låt rökelsen ryka och sprida sin väldoft.
5. Släck genom att doppa rökelsen i vatten eller kväv med exempelvis sand.

Använd din fantasi och gör dina egna recept, du kan använda allt från sandelträpulver, kanel, kryddnejlika, ingefära, de traditionella ingredienserna helt enkelt. Lycka till!

Gör en rökelsekon med den svenska naturens doftpalett

För att göra en rökelsekon som brinner utan att du använder kol behöver du dels bindningsmaterial, fukt och något som hjälper till att hålla formen. Vanligtvis används sandelträpulver som bas som håller ihop konen, men det är roligare och billigare att använda material från vår svenska natur. Kan du få tag på björkträ (eller något annat trä) och kan finmala det är det en bra bas för en bindning.

Mät upp en matsked av trämjölet. Tillsätt ca två teskedar granhydro-lat eller kvannefröhydro-lat, för doft och fuktighet. En matsked finmalda torkade barr från tall eller gran. Tillsätt en matsked finmalda björkblad och en halv matsked finmalda enbär för skogig, frisk, träig doft. För en frisk, söt not tillsätt en halv matsked torkat äppelskal eller lingonskal. Nu behöver du ett naturligt bindemedel för att hjälpa konen att hålla formen. Tillsätt en halv tesked honung. Du kan också använda xantangummi, guragummi eller tragantgummi om du har tillgång till det.

Instruktioner

1. Blanda de torra ingredienserna – finmalda barr, björkblad, enbär och fruktskal – med björkträpulvret och bindemedlet (xantangummi, tarantgummi eller vad du valt) i en stor skål.
2. Lägg försiktigt till granhydrolatet eller kvannefröhydrolatet i blandningen. Gör detta stegvis för att se till att blandningen inte blir för fuktig. Justera mängden så att det inte blir alltför blött.
3. När blandningen har en formbar konsistens, ta en liten mängd av blandningen och forma med fingrarna till små koner. Låt rökelsekonerna torka i ett varmt, torrt utrymme i minst 48 timmar. Förvara de torra konerna i en tättslutande behållare.
4. Använd på en säker, icke brännbar yta. Tänd toppen av konen, låt brinna i några sekunder och blås sedan ut lågan. Har du rätt proportioner på hydrolat, bindemedel och övriga indgredienser kommer konen att brinna av sig själv.
5. Vill man göra rökelsepinnar gör man på samma sätt men det är mer komplicerat att få dem perfekta och kräver både tålamod och fingerfärdighet. Jag tycker att konerna är enklast och roligast att göra, förutom de lösa rökelseorna förstås.



Parfymteori

EN NATURLIG PARFYM byggs upp på samma sätt som i aromaterapin och en syntetisk parfym, men det finns ändå tydliga skillnader. Inom aromaterapin arbetar man också med eteriska oljor och extrakter med dess komplexa uppbyggnad. Men då blandar man i första hand i terapeutiskt syfte snarare än estetiskt. I en syntetisk parfym är den gemensamma nämnaren idén om att skapa ett konstverk som användaren bär. Men man kan aldrig få den djupa transformationen, magin, som naturlig parfym kan ge.

Inom aromaterapin används eteriska oljor och huvudsyftet är som sagt terapeutiskt. Man använder ofta ca 3–5 eteriska oljor i en blandning. Hur doften utvecklar sig på huden är inte av vikt, även om man precis som i naturlig parfym använder sig av toppnot, mellannot och basnot. Livslängden på en aromaterapiblandning är kortare eftersom vissa »bärare«, exempelvis vegetabiliska oljor, kan härskna.

Precis som i naturlig parfym är det dock viktigt med kunskap och erfarenhet för att skapa en blandning som harmoniserar med användaren. Men till skillnad från naturlig parfym är en aromaterapiblandning enkelt uppbyggd, alltså inte med det estetiska i fokus. Aromaterapin har sitt ursprung i alkemin och naturen precis som en naturlig parfym. Eteriska oljor är kostsamma men man kan blanda en terapeutisk blandning till en acceptabel kostnad.



I en naturlig parfym används eteriska oljor, absoluer och extrakter, det vill säga exklusiva råvaror från växtriket. De är kostsamma, vissa extremt dyra. Strukturen byggs runt hur flyktiga ämnena är, så det är viktigt med de olika noterna: topp, mellan och bas. Huvudsyftet är estetiskt med terapeutiska egenskaper. Det är inte ovanligt att man använder så mycket som upp till 30 olika eteriska oljor och extrakt i en parfym. Här är det också viktigt att jobba med det som kallas »dry

down on skin«, alltså hur länge doften stannar kvar på huden. En »dry down« är när topp- och mellantoner försvinner och basnoterna tar över och blir parfymens »kropp« och varaktighet. Livslängden på en naturlig parfym är i stort sett oändlig; ingredienserna (eteriska oljor, extrakter och absoluer) mognar med åldern. Att skapa en naturlig parfym är att skapa ett konstverk i samarbete med naturen, på naturens villkor. Kommer man överens blir resultatet ett avtryck av magi.

En syntetisk parfym är uppbyggd av syntetiska dofter, det är inte ovanligt att man använder över 50 olika aromakemikalier. Inslag av eteriska oljor och absoluer kan förekomma. Här kan man manipulera strukturen av parfymen, det vill säga topp-, mellan- och basnot. Huvudsyftet med en syntetisk parfym är estetisk, det vill säga det skall dofta gott och vara ett »konstverk« men den har inget terapeutiskt syfte eller påverkan. En syntetisk doft är »död«. Den har ingen koppling till vare sig naturen, äldre historia eller ritualer. I en syntetisk parfym är det marknadsföringen och förpackningen som kostar, de flesta kemikalier är inte dyra. En naturlig parfym uppbyggd efter konstens alla regler kommer alltid vara dyr.

Skillnaden mellan olika former av parfym beror på koncentrationen av doftämnen (vare sig de är naturliga eller syntetiska) i förhållande till alkohol och vatten. Högre koncentration ger en starkare doft i parfym, medan lägre koncentration som i Eau de Cologne ger en lättare och mer flyktig doft.

VIII

EXTRAKT (ibland felaktigt kallad »parfym«) är den högsta koncentrationen och består av 15–40 % eterisk olja och 96-procentig ren alkohol. Extrakt är den finaste och mest koncentrerade formen av doft.

EAU DE PARFUM innehåller vanligtvis 10–20 % eteriska oljor. Den blandas med 90-procentig ren alkohol och ofta lite destillerat vatten.

EAU DE TOILETTE innehåller mellan 5–15 % eterisk olja, den blandas med 90-procentig ren alkohol och destillerat vatten.

EAU DE COLOGNE innehåller 2–4 % eterisk olja, 85-procentig ren alkohol (det kan dock variera) och destillerat vatten.



Lite kuriosa om Eau de Cologne

Eau de Cologne är en välkänd och historiskt betydelsefull doftblandning som består av citron, apelsin, bergamott, rosmarin och neroli. Denna doft sägs härstamma från 1600-talet.

Berättelsen börjar i Santa Maria Maggiore, beläget norr om Milano, där en ung man vid namn Giovanni Paolo Feminis, en handelsresande, upptäckte en doft känd som Aqua Mirabilis, eller »Mirakelvatten«. Detta på grund av dess tillskrivna terapeutiska egenskaper, som bland annat inkluderade lindring av huvudvärk och hjärtklappning. Man trodde att konsumtion av 60 droppar Aqua Mirabilis i vatten skulle främja hälsa och ge långt liv.

År 1693 flyttade Giovanni Paolo Feminis till Köln och började sälja sin Aqua Mirabilis, som han hävdade var hans egen skapelse. Denna produkt blev snabbt populär. Dock finns det olika teorier om ursprunget till formulan. En teori är att Feminis erhöll formulan från en soldat som återvänt från Indien, där den användes som desinfektionsmedel, och att Feminis endast gjorde mindre modifikationer. En annan teori är att hemligheten kom från en nunna i ett kloster i Santa Maria Maggiore. »

Efter Giovanni Paolo Feminis bortgång 1763, gick hemligheten över till Giovanni Maria Farina, en italiensk parfymör och köpman, som bidrog till att ytterligare sprida colognens rykte.

Under slutet av 1700-talet, särskilt under det sjuåriga kriget mellan Tyskland och Frankrike, blev colognen populär bland de franska trupperna som var stationerade i Köln. Det sägs att Napoleon älskade denna doft och beställde upp till 60 flaskor dagligen.

Giovannis originalformel inspirerade snart till en rad varianter. En av dessa, 4711 av Mülhens, är särskilt känd. Historien om 4711 började med ett bröllop i Köln i oktober 1792, där Wilhelm Mülhen, son till en lokal advokat, fick en formel för Aqua Mirabilis som bröllopsgåva av en munk, på villkor att formulan skulle behandlas med respekt. Mülhen byggde snabbt en fabrik på Rue de Cailles, och 1796, när husen i staden numrerades, fick hans hus nummer 4711. Kölnisch Wasser 4711 registrerades som varumärke år 1875 och blev en favorit hos många framstående personer, inklusive Richard Wagner. Det blev också en populär souvenir från Tyskland. Idag är 4711 ett globalt märke som exporteras till över 60 länder.

Lassbo Förlag, Göteborg.
www.lassboforlag.se

ISBN: 978-91-987889-8-3

© Ingrid Kutschbach 2024
www.ingridk.com

Materialiet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Redaktör: Josefin Lassbo
Formgivning: Gabriella Brantdahl

Tryck: Jelgavas Tipografija, 2024
www.jt.lv

