

Pflanze der Saison



Winter

Hopfen

Im zürcherischen Unterstammheim begegnen uns zurzeit die 5-6m hohen Stangen der Hopfenpflanze, welche uns in der spätsommerlichen Zeit die Richtung zum Himmel und somit zur Sonne zeigen.



Die rechtsdrehende Hopfenpflanze windet sich von März bis August an diesen Himmelsleitern empor. Interessant zu beobachten ist, dass die Pflanze anscheinend "denkt" und sich nach der nächstbesten Stütze rechts umdreht. Wird die Stütze oder das Klimmseil verschoben, passt sich die Pflanze dieser neuen Situation an. Das Wachstum der Pflanze ist enorm. In optimalen Wachstumsphasen können es bis zu 30 cm pro Tag sein. Auf humosen leicht feuchten Böden, findet man die Hopfenpflanze auch als Wildwuchs. Auf dem Bauernhof der Familie Markus und Brigitte Reutimann in Unterstammheim begannen Ende August die Erntearbeiten. Da dieses Jahr der Winter lange andauerte und

der Sommer heiss und trocken war, sind die Dolden später als gewöhnlich reif. Bei den frühen Sorten konnte mit der Ernte jedoch bereits Ende August begonnen werden.

Der zweihäusige Hopfen gehört in die Gruppe der Hanfgewächse und wird nicht nur zur Herstellung von Bier benötigt. Obwohl die Ernte des in Europa angebauten Hopfens zu mehr als 90% für die Bierherstellung verwendet wird. Aus den grünen, leichten Hopfendolden, welche von der weiblichen Pflanze stammen, lassen sich neben medizinischen Produkten, wie Tinkturen, Dragées, Schlaftees und Schlafkissen, auch den Gaumen verwöhnende Spezialitäten herstellen. Diese wunderbaren Heilwendungen hat bereits Johann der Unerschrockenen im Jahr 1406 erkannt. Er gründete 1406 als Herzog von Burgund und Graf von Flandern einen Hopfenorden mit einem Hopfenkranz im Wappenschild und der Inschrift: "Hopfen macht ruhig, besonnen und schweigsam." In der Küche lassen sich die frischen Hopfensprossen, welche im Frühjahr geerntet werden wie Spargelgemüse zubereiten. Auch andere Hopfenspezialitäten verwöhnen unsere Geschmacksknospen. So findet man in ausgewählten Wildkräuterkochbüchern Rezepte von Schokoladepfennigeln, Hopfenlikör, Hopfen-

sig, Hopfenbrötchen und natürlich einer Biersuppe, welche erst in zweiter Instanz mit den grünen Dol- den in Berührung kam.

Heute kennen wir die Verwendung der Hopfendol- den vor allem von der Bierherstellung. Die Gerbstoffe, welche die Hopfendolden enthalte, fäl- len beim Brauprozess die fäulniserregenden Eiweisstoffe aus und konservieren so das gebraute Bier. Auch als Aroma und Geschmacksgeber sind die Hopfen im Bier von Bedeutung. Dass Bier aus- schliesslich aus Hopfen, Malz, Wasser und Gerste zu brauen sei, ist erst seit dem deutschen Reinheitsgebot, welches am 23. April 1516 durch den Herzog Wil- helm IV. von Bayern aus- gesprochen wurde, festge- halten. Davor fanden Kräu- ter wie Schafgarbe, Gundel- rebe, Salbei und das psyche- delisch wirksame Bilsenkraut den Weg in den Braukessel. In alten Rezepten wird sogar von einer Beigabe von Ochsen- galle berichtet. Dem heutigen Bier verleihen Aromahopfen, wie die Sor- te Perle und Bitterhopfen wie Hallertauer Magnum den Geschmack, und die Würze.

In der Pflanzenheilkunde wird der Hopfen bei ner- vösen Magenbeschwerden, zur Appetitanregung, als Sedativum bei Einschlaf- und Durchschlafstö- rungen verwendet. Als Anaphrodisiakum soll er seine Wirkung bei den männlichen Mitmenschen entfalten. Auch bei Niedergeschlagenheit und Peri- odenproblemen, Hopfen wirkt menstruationsför- dernd, ist der Hopfen als Heilpflanze geeignet. Sei- ne östrogenartigen Pflanzeninhaltsstoffe werden in der Frauenheilkunde geschätzt. Auf die hormo- nähnlichen Stoffe wurde man aufmerksam, als in früheren Jahren die Hopfenpflückerinnen Zwi- schenblutungen und sexuelle Gelüste bei der Arbeit verspürten. Als Adjuvans, Begleitdroge in Teemi-



schungen, kombiniert mit Frauenmantel, Walnuss- blättern und Salbeiblättern wirkt der Hopfen bei Hitzewallungen und nervöser Unruhe. In den Wechseljahren der Frau, welche auch durch Schlaf- stö-

rungen geprägt sein können, wirkt diese Teemischung als Abendtee getrunken, ausgleichend und schenkt die nötige Ruhe und Bettschwere. Die oben be- schriebene Teemischung kann auch als Abstilltee getrunken werden.

In Räuchermischungen die einen ruhigen und guten Schlaf schenken, finden wir das gold- gelbe Hopfendoldenpulver Lu- pulin. Es hat einen würzigen, nach Baldrian duftenden Ge- ruch. Seine beruhigende Wir- kung macht man sich als Ner- vinum in der Naturheilkunde zu Nutze.

Herstellung eines Ent- spannungskissen

Jetzt wo die Nächte wieder länger wer- den, und man sich gerne in weichen Kis- sen und Decken entspannt und erholt, ist ein selbst hergestelltes Hopfenkissen bestimmt ein angenehmer Begleiter in die Welt der Träume. Die- ses Schlafkissen begleitet bereits König Georg III. von England 1787 in die entspannte Nachtruhe.

Für die Herstellung eines Entspannungskissens braucht man einen Frottéewaschhandschuh oder eine kleine Baumwollkissenhülle. Wollvlies, ge- trocknete Kräuter, eine Nähnadel und Faden. Das Wollvlies wird mit getrockneten Kräutern bestreut und anschliessend mit einem weiteren Wollvlies bedeckt. Wer einen intensiven Duft liebt, kann zu- sätzlich 1-2 Tropfen reines ätherisches Aromaöl – Bioqualität- über das Vlies verteilen. Anschliessend wird die Woll- Kräuterpackung sorgfältig in den Waschhandschuh gefüllt und der Handschuh wird zugenäht. Je nach Kräuterzugaben benutzt man das Kissen, als Lern-, Heimweh-, oder als Gute-mor- gen-weckmichkissen.

Rezepte

Hopfenlikör

- ▶ 150g Hopfendolden oder -sprossen
- ▶ 1 Vanilleschote (längs aufgeschnitten und ausgekratzt)
- ▶ 1 Bio-Zitrone Schale dünn abgeschält
- ▶ 200g Kandiszucker
- ▶ 1l 38% Alkohol

Alles in ein grosses Einmachglas füllen. 4 Wochen ziehen lassen, täglich schütteln, danach absieben. Nachreifen lassen.

Hopfensirup

- ▶ 8 EL Hopfendolden, getrocknet
- ▶ 2l Wasser
- ▶ 1kg Zucker
- ▶ 2 EL Hibiskusblüten, getrocknet
- ▶ 20g Zitronensäure

Wasser aufkochen, über die Hopfendolden giessen Zucker und Zitronensäure beigegeben.

1 Tag oder über Nacht stehen lassen. Alles absieben nochmals aufkochen und in gut gereinigte Flaschen füllen. Ist ca. 1 Jahr haltbar. Kühl und dunkel lagern.

Hopfentinktur

5 Essl. Hopfendolden möglichst frisch mit 5 dl 40% Alkohol übergiessen.

14 Tage in der Wärme stehen lassen

Absieben und in kleine Fläschchen füllen

Dient zur Beruhigung

