



Kräuterwissen

Gemeiner Hopfen

Humulus lupulus (Hanfgewächs = Cannabaceae)



Geschichte, Botanik und Kultur

Ein altes Sprichwort sagt:
«... bei dem ist ja wohl Hopfen und
Malz verloren.»



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Hopfenzapfen «soll die Erregung dämpfen»
Warum wurden wohl in den Klöstern Biere von
Mönchen gebraut?



Rezept

Spaghetti mit Hopfensprossen



Geschichtliches

«Ein Indianer kennt keinen Schmerz». Diese Aussage lässt sich mit in verschiedenen Quellen aufgezeichneten Hinweisen so deuten, dass einige Indianerstämme in Nordamerika die Eigenschaften des Hopfens als schmerzstillend, bereits gekannt haben müssen. Der berühmte Arzt Ibn al-Baytar (1197 – 1248), welcher im persisch-arabischen Raum wirkte, beschrieb die Wirkung des Hopfens als verdauungsfördernd und beruhigend. Im Mittelalter konnte der Hopfen auch in der Heilkunde in unseren Breitengraden endlich Fuss fassen. Der englische Gelehrte und Arzt Nicholas Culpeper (1616–1654) empfahl den Hopfen bei Kopfschmerzen, Gelbsucht, Infektionen der Haut und bei allerlei sonstigen Krankheiten. «Hopfen und Malz, Gott erhalt's» und «Gott gibt den Verstand, der Hopfen nimmt ihn.» – diese und weitere Sprüche um die Schlingpflanze Hopfen sind immer wieder hörbar.

Botanik und Kultur

Mit seinen rankenden Stielen windet sich der Hopfen um Stämme und Gebüsche, mit Wuchslängen von bis zu 6 Metern. Der gemeine Hopfen, ein Gewächs aus der Familie der Hanfgewächse = Cannabaceae. Man findet in einigen Büchern noch den Hinweis, dass diese Pflanze früher der Familie der Maulbeerbaumgewächse = Moraceae zugeordnet war. Dies wurde aber in der neueren Zeit geändert. Angebaut werden sie normalerweise in Kulturen, aber auch im Hausgarten u. a. als Schattenspender im Sommer. Ursprünglich im Gebiet des Zweistromlandes beheimatet, ist er aber mittlerweile in fast allen Ländern der gemässigten Klimazonen zuhause. Von den Ebenen bis in die Voralpinen Zonen findet man den «Hoppen» – wie er in einigen Gegenden in Deutschland auch genannt wird – teilweise auch wildwachsend an halbschattigen bis vollsonnigen Standorten. Die Pflanze liebt einen nährstoffreichen und humosen Boden, welcher feucht sein sollte. Es empfiehlt sich, im zeitigen Frühjahr den jeweiligen Wuchs aus dem Vorjahr zurückzuschneiden, damit sich die neuen und jungen Triebe gut entwickeln können. Der Hopfen ist ein zweihäusiger Schlinger. Dies heisst, dass es männliche und weibliche Pflanzen gibt. Für die Blütenbildung benötigt man weibliche, wie auch männliche Pflanzen. Für die naturheilkundliche Verwendung eignen sich nur die weiblichen Pflanzen, am liebsten Wildpflanzen, weil nur Ihre Blüten die gewünschten Inhaltsstoffe aufweisen. Die Erntezeit der sehr dekorativen, ausgereiften Hopfenzapfen ist im Monat August bis Anfang September. Da die frischen Zapfen hautreizend sind und auch allergische Reaktionen auslösen können, ist eine gewisse Vorsicht angebracht.



Verwendung in der Naturheilkunde

Die Zapfen enthalten verschiedene wertvolle Inhaltsstoffe wie das antibiotische Lupulon, ätherische Öle, Bittersäuren, Mineralstoffe und 15% bis 20% Harze. Ein Hopfentee entspannt, wirkt beruhigend und krampflösend. Die frisch geernteten Blüten des Hopfens können als Badezusatz in einem Entspannungsbad verwendet werden. Die verdauungsfördernden Bitterstoffe dieser Pflanze steigern die Gallen- und Magensaftsekretion und helfen so mit, einen gesunden Appetit zu fördern. Die pflanzlichen Oestrogene können auch bei Wechseljahrsbeschwerden Linderung bringen. König Georg III. von England «wollte keine Nacht ohne sein Hopfenkissen verbringen, das ihn so sanft in den Schlaf begleiten konnte». Bis heute sind Schlafkissen mit Hopfen gefüllt, bekannt und gebräuchlich.

Ein Feierabendbier in Ehren, die vorgenannten Indikationen beziehen sich aber natürlich nicht auf das alkoholhaltige Gebräu.

Wir erlauben uns an dieser Stelle wieder einmal darauf aufmerksam zu machen, dass Sie sich bei tiefer greifenden gesundheitlichen Störungen und Problemen an einen Arzt, Naturarzt oder Drogisten wenden müssen.

Verwendung in der Küche

Hopfen ist mit seinem würzig-bitteren Aroma für die Herstellung von Bieren, heute fast unersetzlich. Ursprünglich wurden aber andere Bitterkräuter – u.a. Gundelrebe / Kräuterwissen April 2013 – dafür verwendet. Wegen den konservierenden Inhaltsstoffen, setzte sich aber ab dem frühen Mittelalter der Hopfen durch. Zur Herstellung des Gebräus werden die zapfenförmigen, weiblichen Blütenkätzchen verwendet. In den Monaten April und Mai können die jungen und sehr aromatischen Triebe geerntet und wie Spargeln zubereitet und mit einer Sauce Hollandaise serviert werden. Als gedünstetes Gemüse in Gratins und in Gemüsefüllungen verwendet, kommt das spinatartige Aroma der Blätter besonders zur Geltung. Ein Omelette mit einer Mischung von jungen Hopfenblättern und anderen Gemüsen gefüllt, servieren Sie dies einmal Ihren Freunden und Bekannten.



Rezept

Spaghetti mit Hopfensprossen

400 g	dünne Spaghetti
2 EL	Olivenöl
4-6	Knoblauchzehen
½- 1	roter Peperoncino
4 Handvoll	Hopfensprossen
1	Zitrone, Schale
1 dl	Weisswein
wenig	Salz
wenig	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- Die Hopfensprossen in wenig Wasser 1 Minute blanchieren.
- Die Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden.
- Den Peperoncino in dünne Ringe schneiden.
- Die Spaghetti al dente kochen.
- Das Olivenöl erhitzen, den Knoblauch und Peperoncino langsam anbraten.
- Die Hopfensprossen und die Zitronenschale zugeben, mit Weisswein ablöschen.
- Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.
- Spaghetti und Hopfensprossen in 4 Teller verteilen.

