

HOPFEN - FÜR HERBES BIER UND SÜSSE TRÄUME



Erntereife Höpfenzapfen

Hopfen wirkt beruhigend und entzündungshemmend.

Es geht doch nichts über ein kühles Bier an einem schönen Sommerabend. Die beruhigende Wirkung von Hopfen sorgt dafür, dass wir nach einem Glas Bier gut schlafen. Man muss aber kein Biertrinker sein, um die Heilwirkung von Hopfen nutzen zu können. Auch als Tee, Badezusatz oder Duftkissen lässt sich das Heilkraut als ein natürliches Beruhigungsmittel anwenden.

Bekannt durch Braukunst

Die Geschichte des Hopfens ist eng mit der Geschichte des Biers verbunden, denn obwohl die Nutzpflanze schon in den Hochkulturen der Ägypter und Babylonier bekannt war und die

Höpfensprossen in der Antike als Gemüse geschätzt wurden, erreichte die Nutzpflanze erst im Mittelalter durch die Bierbraukunst ihre grosse Verbreitung. Ab dem 8. Jahrhundert wurden die Brauereien vor allem für die Klöster immer wichtiger – und überall dort, wo Bier gebraut wurde, wurde auch Hopfen angebaut.

Zu Beginn wurde Hopfen hauptsächlich wegen seiner konservierenden Wirkung dem Bier hinzugefügt. Doch schnell schätzte man auch das herbe Aroma, das der Hopfen dem Gebräu verleiht. Um eine gute Bierqualität zu sichern, erliess der bayrische Herzog Wilhelm IV.

im Jahre 1516 das so genannte Reinheitsgebot. Es legte fest, dass nur Gerste, Hopfen und Wasser zum Brauen verwendet werden dürfen. Dieses Reinheitsgebot ist eines der ältesten Lebensmittelgesetze und noch heute gültig.

Nur weibliche Pflanzen

Weltweit gibt es mehrere hundert Höpfensorten, von denen nur wenige genutzt werden. Zum Bierbrauen wird ausschliesslich der Echte Hopfen (*Humulus lupulus*) verwendet. Hopfen gehört zur Familie der Hanfgewächse und gedeiht vor allem in Auwäldern oder entlang von Flussläufen. Die krautartige Schlingpflanze besitzt Klettertriebe mit kleinen Klimmhaken und wächst bis zu sieben Meter in die Höhe.

Hopfen ist eine so genannte zweihäusige Pflanze, das bedeutet, dass es weibliche und männliche Exemplare gibt. Die Blüte der männlichen Pflanze ist eine Rispe, die der weiblichen Pflanze eine zapfenartige Ähre. Nur die weiblichen Pflanzen enthalten die besonders harz- und bitterstoffreichen, goldgelben Höpfendolden, die zum Bierbrauen und in der Heilkunde verwendet werden. Deshalb werden in Höpfenanbaugebieten auch nur weibliche Pflanzen kultiviert.

Heilwirkung von Hopfen

Die getrockneten Höpfenzapfen enthalten ätherische Öle und Bitterstoffe, die sowohl für die antibiotischen Eigenschaften als auch für die beruhigende Wirkung des Hopfens verantwortlich sind. Hopfen wirkt in erster Linie beruhigend, entzündungshemmend und harntreibend und hilft daher vor allem bei Nervosität, innerer Unruhe

