

## Gemeiner Hopfen – *Humulus lupulus* L.

### Vor allem zum Bierbrauen, ...

Vielen Menschen fällt beim Anblick von Hopfen sofort die Herstellung von Bier ein. Völlig zu recht, denn erst der Hopfen **verleiht dem Bier seine (bittere) Würze, stabilisiert den Schaum und verbessert die Haltbarkeit.** Entscheidend für die Würze ist nicht nur die Hopfensorte, auch das Anbauggebiet kann den Geschmack beeinflussen.



Verwendet werden die **zapfenartigen Fruchtstände**, die man im Spätsommer an Waldrändern findet; man nennt sie auch Hopfendolden. An den Innenseiten der wie Dachziegel übereinandergreifenden Deckblätter sitzen kleine glänzend hellgelbe Drüenschuppen, die die wirksamen Bestandteile des Hopfens enthalten, wie ätherische Öle und die Bitterstoffe Humulen und Lupulen.

Da Hopfen ein **pflanzliches Östrogen** enthält, kann großer Bierkonsum bei Männern zur Ausbildung eines Brustansatzes führen.

Hopfen wird seit dem Mittelalter angebaut, sowohl für die Bierherstellung, als auch für medizinische Zwecke. Dabei werden nur **die weiblichen Pflanzen** benötigt; die männlichen mit den wesentlich unauffälligeren Blüten enthalten zu wenig Wirkstoffe.

### ... aber auch als Heilkraut, ...

Traditionell wird Hopfen als **schlafförderndes und beruhigendes Mittel** eingesetzt und soll bei Nervosität, Blasenbeschwerden, Appetitlosigkeit sowie nervösen Herzbeschwerden helfen. Für gewöhnlich wird Hopfen **als Tee getrunken**, kann aber auch geraucht oder veräuchert werden.

Im Volksglauben gilt Hopfen als **Sinnbild der Fruchtbarkeit**. Schwangere wurden mit Hopfenbüscheln beräuchert, damit sie eine leichte Schwangerschaft und eine unkomplizierte Geburt haben sollten.

### ... Gemüse und Faserlieferant ...

Die ersten **Schösslinge** des Hopfens können im Frühjahr, wenn sie nicht länger als 12 cm sind, **wie Spargel gegessen** werden. Die Spitzen schmecken auch ungekocht gut.

Die faserreichen Stiele lassen sich zur **Herstellung von Stricken, Matten und Säcken** verwenden.

### ... sowie Zierpflanze eignet sich Hopfen.

**Im Garten** kann Hopfen **Schuppen und Zäune beranken** und sieht dabei nicht nur gut aus, sondern bietet allerlei Getier Unterschlupf.

Hopfen ist eine ausdauernde, rechtswindende Kletterpflanze, die bis 6 Meter Länge erreicht. Ihre oberirdischen Triebe sterben im Winter ab. Vorher – wenn die Zapfenfrüchte noch nicht ganz reif sind – kann man sie trocknen und entweder als Tee trinken oder als besonders dekorativen Zimmerschmuck verwenden.