

A photograph showing two men in a field of tall hemp plants. The man on the left is wearing glasses and a light-colored shirt, looking down at the plants. The man on the right is wearing a dark blue t-shirt and is holding a single hemp plant up to inspect it. The background shows a hazy landscape with mountains under a bright sky.

# Alpenblühen

Hanf – eine Pflanze, die zu Unrecht in Verruf geraten ist. Sie enthält nämlich wertvolle Inhaltsstoffe, zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren und Proteine. Deshalb finden die Bündner Alpenpioniere, es sei an der Zeit, mehr mit der Pflanze zu kochen.

TEXT DEBORAH LACOURRÈGE FOTOS GABI VOGT

Nussig schmeckt sie, ihrem Namen entsprechend. Angenehm knackig fühlt sie sich im Mund an, die Hanfnuss. Irgendwie einzigartig, wenn überhaupt, dann mit Kürbiskernen vergleichbar. Und sicher nicht mit diesem hanftypischen, grasigen Duft der Blüte, der manchmal verrät, dass in Bahnofsunterführungen auch anderes als Tabak geraucht wird.

«Ich mag Hanf sehr. Er gibt Gerichten eine leicht nussige Note und einen guten Crunch. Gleichzeitig schmeckt Hanf ziemlich dezent», sagt Starköchin

Rebecca Clopath (31). Sie kommt ursprünglich aus der Sternegastronomie und vertritt das Konzept der Naturküche. Vor Kurzem übernahm sie den elterlichen Bio-Bauernhof in Lohn GR auf 1600 Metern ü. M. «Ich habe schon lange mit Hanf in der Küche experimentiert. Allerdings war es sehr schwer, ihn aus lokaler Produktion zu bekommen.» Deshalb entschied sie sich dafür, Alpenpionierin zu werden. Sie unterstützt das Projekt unter anderem damit, dass sie ein eigenes Hanf-Kochbuch entwickelte.

Alpenpionier – hinter dem schönen Wort stecken engagierte Menschen, die dafür sorgen wollen, dass wir wieder Hanf essen. Wie dies in früheren Zeiten schon in den Bündner Bergdörfern geschah. Dort wurde nämlich Hanf für die Seilproduktion angebaut; die Samen respektive Nüsse der Pflanze dienten als Nebenprodukt als nährstoffreiche Zutat in der Küche.

Gärtner Emanuel Schütt (40), der aus Maienfeld GR stammt, wollte diese Tradition wieder aufleben lassen. Vor sechs



Jahren begann er, mit ersten Hanfflächen zu experimentieren. Vor drei Jahren kam Lebensmitteltechnologie Carlo Weber (35) dazu.

### Lokaler Superfood

2017 fiel dann der offizielle Startschuss mit der Gründung der Alpenpionier AG. Das Team fand zwölf Bio-Bauern im Kanton Graubünden, die sich auf das Abenteuer einlassen wollten. «Anfangs brauchte es ziemlich viel Überzeugungsarbeit, weil es für Hanf keine Direktzah-

lungen gibt», erzählt Emanuel Schütt. Das bedeutet: Wäre der Hanf nicht gut gewachsen oder hätte er sich nicht verkauft, hätten die Bauern die kompletten finanziellen Konsequenzen getragen. Deshalb entschieden sich die Alpenpioniere anfangs dafür, den Bauern einen Fixbetrag pro Hektare zu zahlen.

Dabei wäre das gar nicht nötig gewesen: Hanf kann gut mit Trockenheit und Höhe umgehen und mag die Bündner Berge. Inzwischen macht Schütt Experimente, bis zu welcher **→ Seite 36**



Die Alpenpioniere Emanuel Schütt (links) und Carlo Weber (rechts) inspizieren eines ihrer Hanffelder im Kanton Graubünden. Die Hanfnüsse (oben), aus denen die Produkte hergestellt werden, müssen noch eine Weile reifen.

➔ Höhe der Hanf wachsen kann – aktuell mit einem Feld auf 1800 Metern ü. M. Und mittlerweile 36 Bauern bauen für die Alpenpionier-Produkte Hanf auf fast 60 Hektaren an.

Neben der Tradition gibt es einen weiteren Grund, dass sich die Bündner derart für ihr Projekt begeistern: der gesundheitliche Aspekt. Die Hanfnuss ist reich an hochwertigem pflanzlichen Protein. Hanföl weist zudem eine optimale Fettsäuren-Zusammensetzung auf: Es ist reich an Alpha-Linolensäure, einer wichtigen Omega-3-Fettsäure, die zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut beiträgt. Es enthält ausserdem Vitamin E, welches dazu beiträgt, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Nein, mit Kiffen hat die Hanfnuss nichts am Hut. Um das zu betonen, weisen die Alpenpioniere bei jedem einzelnen ihrer Felder darauf hin, dass ihre Pflanzen keine berauschenden Substanzen enthalten.

### Die Hanfnuss in der Küche

Zurück nach Lohn: An diesem lauschigen Sommernachmittag serviert Rebecca Clopath ein Gericht, basierend auf den Rezepten aus dem Kochbuch, das sie für die Alpenpioniere geschrieben hat. Eine Pita, gefüllt mit Pulled Beef. Dazu reicht sie Gemüse in diversen Formen, verschiedene Saucen und weitere Toppings. Ausserdem ein Hummus, gespickt mit gepoppten Hanfnüssen, und ein Hanfpesto. Die Einsatzmöglichkeiten von Hanf in der Küche sind vielfältig – und kommen stark auf das Produkt (siehe Box S. 37) an. Mit Hanfpulver etwa bereitet Clopath Crêpes, Brot, Kuchen oder Erfrischungsgetränke zu. Das Öl eignet sich für Salatsaucen, in einem Pesto oder als Zugabe im Joghurt. Auch der Kinohanf ist vielseitig einsetzbar. Die gerösteten Hanfnüsse verleihen Gerichten Biss. Deshalb machen sie sich auch als Salattopping sehr gut. Oder natürlich – wie es der Name sagt – als Alternative zum Popcorn beim heimischen Filmabend. ●



Naturköchin Rebecca Clopath (unten) beim Zubereiten einer Pita (rechts). Dabei kommen auch Hanfprodukte zum Einsatz.



## Hummus mit Hanföl und Kinohanf

### Für 4 Personen

Aktive Zeit: **20 Min.**

Gesamtzeit: **11 Std.**

Die Kichererbsen und Bohnen müssen über Nacht eingeweicht werden.

### DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 100 g Kichererbsen, getrocknet, ca. 10 Std. in Wasser eingeweicht
- 100 g weisse Bohnen, getrocknet, ca. 10 Std. in Wasser eingeweicht
- 25 g Butter
- 50 g Zwiebeln, grob gehackt
- ½ TL Salz
- 25 ml Hanföl

- 2 EL Kinohanf
- wenige Minze- und Zitronenmelisseblätter, fein geschnitten
- grobes Salz

### UND SO WIRDS GEMACHT

Kichererbsen und Bohnen im Dampfkochtopf ca. 20 Min. gar kochen. Butter in einer Pfanne erwärmen. Die Zwiebeln darin ca. 10 Min. auf kleiner Stufe dünsten und salzen. Zu den Kichererbsen und Bohnen geben. Mischen, mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Hanföl währenddessen nach und nach begeben. Nach Belieben mit Salz oder anderen Gewürzen abschmecken.

**Anrichten:** Kinohanf, Minze- und Zitronenmelisseblätter sowie etwas grobes Salz darüberstreuen.

### ALPENPIONIERE

#### Hanfprodukte bei Coop

Der Hanf der Alpenpioniere ist in Form von sechs Produkten bei Coop anzutreffen: In seiner reinsten Form als Hanfnuss, gepoppt als Kinohanf, gemahlen als Hanfpulver und gepresst als Öl. Auch im Tee und in einer Pasta auf Dinkelbasis ist der Bio-Hanf zu finden.

Die Hanfpionier-Produkte sind alle bei coopathome.ch erhältlich. Zudem sind sie in der Lebensmittelabteilung von ausgewählten Coop-City-Warenhäusern zu finden.

Das Öl ist eines von sechs Hanfprodukten, das bei Coop erhältlich ist, Fr. 25.95/250 ml.



ANZEIGE

## Marken in Aktion bei Coop.

Dienstag, 1. Oktober, bis Samstag, 5. Oktober 2019, solange Vorrat

## FRUCHTSAFT-FESTIVAL!

**45%**

beim Kauf von  
hohes C, 6x1L PET



Z.B. hohes C Orange, 6x1L PET, CHF 9.70 statt CHF 17.70