

Sie macht Nutzhanf salonfähig

Uster Barbara Knöpfel produziert Hanfspeiseöl aus THC-freiem Nutzhanf. Sie will die Pflanze für eine gesunde Ernährung und eine nachhaltige Landwirtschaft bekannter machen.

Laura Hertel

Barbara Knöpfel aus Uster hat ein grosses Ziel: Sie möchte die Cannabispflanze aus der «vernebelten Kifferecke» holen und den Schweizer Nutzhanf wieder in der Landwirtschaft etablieren. Während des ersten Corona-Lockdowns hat sie ihre eigene Hanfmanufaktur «Naturesamaya» gegründet.

Auf zwei Landwirtschaftsfeldern im Zürcher Oberland liess sie im Frühling 2020 Hanf anbauen. Vor Kurzem konnte sie das «grüne Gold», wie sie es auch nennt, nun zum zweiten Mal ernten. Ihre Ernte wird dann aber nicht etwa in Form von Joints geraucht, sondern zu hochwertigem Hanfspeiseöl und diversen anderen Hanfprodukten verarbeitet, die keinen Rausch verursachen. Denn die psychoaktive Substanz Tetrahydrocannabinol (THC) ist in der gesetzeskonformen Hanfsorte, die Knöpfel anbaut, fast gar nicht enthalten.

Mit ihren Produkten bedient Knöpfel daher nicht Menschen auf der Suche nach einem Rausch, sondern solche, die auf sich auf eine bewusste, gesunde Ernährung und einen nachhaltigen Lebensstil achten wollen. Die gelernte Krankenschwester, die sich als sehr naturverbunden und gesundheitsbewusst beschreibt, ist überzeugt, dass der vermehrte Anbau und Konsum von THC-freiem Nutzhanf der menschlichen Gesundheit und der Natur viele Vorzüge bringt.

Langjährige Passion

Diese seien in der Gesellschaft aber noch zu wenig bekannt, und der Hanfpflanze allgemein hafte immer noch das Stigma eines Rauschmittels an, das durch den missbräuchlichen Verzehr von THC-haltigen Sorten entstanden sei. Mit ihrer Manufaktur leiste Knöpfel daher nach wie vor Aufklärungs- und Pionierarbeit, wie sie sagt: «Die Nutzhanfproduktion ist mein Beitrag für eine gesündere und grünere Zukunft.»

Knöpfel selber befasst sich schon seit über 20 Jahren mit dem Potenzial der Pflanze. «Da meine drei Kinder unter starken allergischen Hautkrankheiten litten, musste ich mich damals vermehrt mit gesunder Ernährung auseinandersetzen und kam so auf den Hanf», erzählt sie. Daraufhin hat sie mit ihrem

damaligen Mann auf dessen Hof begonnen, Nutzhanf anzubauen, zu verarbeiten und zu verkaufen.

Damals seien sie auf grossen Widerstand gestossen. «Wir wurden schon als sehr schräge Vögel angeschaut. Manche Leute betitelten mich als Kiffante, hängten mir sofort das Telefon auf oder zerstörten sogar einen Teil unserer Hanfkulturen», erinnert sich Knöpfel. Berufliche Veränderungen führten dann zu einem langjährigen Unterbruch der Nutzhanfproduktion.

Die Faszination für den Hanf habe sie aber nie losgelassen. Beobachtungen der Klimaveränderungen und der Handlungsbedarf in der Landwirtschaft haben dann im ersten Corona-Lockdown den Ausschlag dazu gegeben, ihre eigene Hanfmanufaktur im Oberland ins Leben zu rufen.

«Hanf war früher in der Schweiz eine angesehene und wertvolle Kulturpflanze.»

Barbara Knöpfel

Heute sei die Gesellschaft offener geworden für Speiseprodukte aus Nutzhanf – durch die jahrzehntelange Abwertung halten sich gewisse Vorurteile aber hartnäckig in vielen Köpfen. Knöpfel sagt: «Wenn heute das Wort «Hanf» fällt, verwerfen manche die Hände, und bei anderen beginnen die Augen zu glänzen.»

Auch vernehme sie bei Personen, die erstmals Hanfspeiseprodukte probieren, manchmal eine Skepsis. «Oft fragen mich Leute etwa, ob sie nach einem Salat mit Hanföldressing noch Autofahren dürfen», konstatiert Knöpfel. «Doch die verwendeten gesetzeskonformen Sorten sind absolut unbedenklich für die Ernährung verwendbar», sagt sie. Das bestätigt auch ein offiziell vorliegender Prüfbericht, der zeigt, dass THC-Gehalt in der verwendeten Hanfsorte weit unter dem

in der Schweiz zulässigen Grenzwert liegt.

Enttäuschung für Hanfdiebe

Um Transparenz und Offenheit zu pflegen, werden die Felder jeweils mit einem Informationsschild beschriftet, so Knöpfel. Auch die lokale Polizeibehörde und das Landwirtschaftsamt seien über den regulären Anbau der Kulturen informiert worden. Dennoch gab es offenbar Leute, die glaubten, sie könnten die Pflanzen zum Kiffen verwenden. Schmunzelnd erzählt Knöpfel: «Manchmal stelle ich fest, dass an den Rändern der Felder stellenweise Pflanzen abgeschnitten wurden. Doch wenn man die Blüten rauchen würde, würde man nichts Berauschendes spüren.»

Knöpfel selbst sagt: «Rauchen und Kiffen sind gar nicht meins.» Ihre Begeisterung für den THC-freien Nutzhanf ist hingegen deutlich spürbar, und die Worte sprudeln aus ihr heraus, wenn sie über ihre Hanfprodukte und die vielfältigen Verwendungsformen der Pflanze spricht.

Licht ins Dunkel

Knöpfels Praxisstandort, wo sie nun ihr Hanfspeiseöl abfüllt und vertreibt, sieht ganz und gar nicht aus wie eine dunkle, stickige Opiumhöhle. Sie befindet sich in Uster in einer Jugendstil-Villa mit hohen, hellen Wänden und Kronleuchtern. In diesen Räumlichkeiten berät und begleitet Knöpfel beruflich seit vielen Jahren Menschen ganzheitlich auf körperlicher und seelischer Ebene. Die Hanfmanufaktur, ihr neues, zweites Standbein, lasse sich ideologisch und praktisch gut mit ihrer Arbeit vereinen.

Auf einem Tisch stapeln sich viele Sach- und Rezeptbücher zu Nutzhanf – darunter etwa die «Hanfbibel». Daneben stehen unterschiedlich grosse Flaschen mit ihrem eigenen Hanfspeiseöl, Packungen mit rohen Hanfsamen und Hanfproteinmehl. Aus diesen Erzeugnissen hat Knöpfel Hanf-Hummus gemacht und Hanfproteinmehl-Kekse gebacken. Das Hanfproteinmehl nutze sie auch gerne für Speisen wie Brot, Spätzli oder Omeletten. Das Hanfspeiseöl hingegen verwende sie vorwiegend für kalte Speisen wie Salate und Smoothies oder zur Verfeinerung von fertig gekochten Gerichten – dies, weil das Öl gekühlt gepresst werde, und die

essenziellen Fettsäuren verloren gehen, wenn man es erhitzt.

Das Öl, das aus den getrockneten Samen der geernteten Pflanze entsteht, sei das «Elixier», das edelste Speiseprodukt aus Hanf. Es enthalte neben Vitaminen aussergewöhnlich hohe Anteile an ungesättigten, lebensnotwendigen Fettsäuren, insbesondere auch viel Omega 3 und 6. «Somit ist Hanfspeiseöl eine ideale pflanzliche Alternative zu extrahierten Fischölen, bei der kein Tier mehr aus dem Wasser gezogen werden muss», sagt Knöpfel.

Ganzheitliche Nutzung

Der sogenannte «Presskuchen», quasi das Relikt, das beim Pressen übrigbleibt, wurde bisher oft als Kraftfutter für Tiere genutzt. Für die moderne Vegi- und Vegan-Community werde es aber als Hanfproteinmehl immer mehr als wertvolle Pflanzenproteinquelle geschätzt. «Damit wird kein Bestandteil der Hanfsamen verschwendet», so Knöpfel. Auch die übrigen Teile der Pflanze könnten genutzt werden. Die Cannabisstängel könnten etwa in der Textilindustrie zum Einsatz kommen, sagt sie und verweist dabei auf ihr leuchtgelbes T-Shirt, das aus Hanffasern bestehe.

Knöpfel ist bereits mit der Schweizer Genossenschaft Glärnisch Textil vernetzt, die die Verarbeitung von Textilien, Bau-, Verpackungs- und Dämmstoffen auf Hanfbasis vorantreibt. Sie selber konzentriert sich aber bislang auf die Produktion von Hanfspeiseöl – dies, weil der Textilmarkt noch in den Kinderschuhen stecke und weil sie bislang in so kleinen Mengen anbauen lässt, dass sich eine Verarbeitung der Stängel noch nicht lohnen würde. Ihr Ziel ist es, ihre Nutzhanfmanufaktur künftig auszubauen und ihr Sortiment zu erweitern, um die Pflanze möglichst ganzheitlich zu verwenden.

Knöpfel zufolge ist es nicht schwierig, Bauern zu finden, die Nutzhanf aussäen würden – auch, weil Cannabis in der Regel pflegeleicht und ertragreich und zudem gut für die Böden, die Luft, die Fruchtfolge und die Biodiversität sei. Sie sagt: «Hanf eignet sich für eine ökologische, zeitgemässe Landwirtschaft.» Von den beiden Bauern, mit denen sie zusammenarbeitet, habe einer bereits seit längerem Nutzhanf kultiviert und verarbeitet, der an-



«Wenn das Wort «Hanf» fällt, verwerfen manche die Hände»: Barbara Knöpfel will den Nutzhanf in ein neues Licht rücken. Foto: Seraina Boner

dere sei sofort im Boot gewesen, als sie ihn als Produzent für ihre Hanfmanufaktur anfragte.

Der Grund, wieso der Nutzhanf in der Landwirtschaft trotzdem eher wenige Flächen einnehme, sei der stagnierende Absatzmarkt und die aufwendige Verarbeitung, so Knöpfel. Zwar gelten heute ihr zufolge Lebensmittel aus Hanf in der Ernährungswissenschaft als «Superfood» und sie entwickeln sich auch dank den sozialen Medien zum Trend. Dennoch sei es schwierig, die Gesellschaft fernab von gesundheits- und umweltbewussten Kreisen mit den Produkten zu erreichen. Dazu komme, dass handgefertigtes Hanfspeiseöl relativ teuer sei.

Es liegt nicht in Knöpfels Art, zu missionieren. Sie sagt: «Es müssen nicht alle Hanfspeiseöl in der Küche haben, wenn sie es nicht eigenmotiviert wollen.» Wenn sie durch ihre Produkte aber jemanden unaufdringlich für Hanfspeisen begeistern könne, freue sie sich umso mehr.

Kulturpflanze verschwand

Gemäss Knöpfel ist der vermehrte Anbau von Nutzhanf nicht nur

ein Schritt in eine nachhaltigere Zukunft, sondern gleichzeitig auch das Wiederentdecken eines Stücks Vergangenheit: «Hanf war früher in der Schweiz eine angesehene und wertvolle Kulturpflanze», sagt sie. Dass die Pflanze auch im Oberland einen hohen Stellenwert hatte, bezeugen etwa alte Strassennamen wie der Hanfroosenweg in Uster oder die Hanflandstrasse in Mönchaltorf.

In Verruf geraten sei Hanf erst in den 1930er Jahren, als der Verkauf und der Konsum von THC-haltigen Sorten für viel Negativpresse sorgte und die gesamte Hanfkultur generell zum fatalen Drogenproblem verteufelt und daraufhin verdrängt wurde. Knöpfel ist aber überzeugt, dass der Nutzhanf wieder auf dem Vormarsch ist und in der Schweiz Fuss fassen wird.

Barbara Knöpfel verkauft ihr Hanfspeiseöl online auf der Website von «Naturesamaya», im Lindenhofladen Tann, dem Hofladen Biohof Froberg in Esslingen, der Ernährungsberatung «Joy of Food Uster» und in der Praxis Hikari in Regensdorf. Infos auf: naturesamaya.ch.

ANZEIGE



Klimaschutz, hier und jetzt!

JA

28. Nov

zum Klimaschutz zum Energiegesetz

Das Zürcher Energie-Gesetz:

- Ist das **wirksamste Gesetz gegen die Klimaerwärmung**, das der Kanton Zürich jemals beschlossen hat. Es reduziert den CO₂-Ausstoss um satte 40 Prozent.
- Setzt dort an, **wo im Kanton Zürich am meisten CO₂ eingespart werden kann**, nämlich bei den Heizungen.
- Ist einfach umsetzbar. **Klimafreundliches Heizen ist längst Standard**, technisch bewährt und günstig.

energiegesetz-zh.ch