

Hop (*Humulus lupulus*)



Fytotherapie

Dankzij de slaapbevorderende en het zenuwstelsel kalmerende eigenschappen van de etherische olie zijn de hobbellen in de natuurgeneeskunde een belangrijk fytotherapeutisch middel bij de behandeling van slapeloosheid. Het bittere element stimuleert de spijsvertering.

Eetbaarheid

De hobbellen (de vrouwelijke bloemen), bevatten etherische olie, bitterstoffen (humulonen of alfazuren en lupulonen of bètazuren) en isoflavonen (hopeïne). Welke fytonutriënten in de hopscheuten en in de mannelijke bloemen aanwezig zijn is onbekend.

Eetbaar zijn de bloemen, zaden en jonge scheuten.

De bloemen van de vrouwelijke plant, beter bekend als de hopbellen, zijn vooral beroemd als bitteraromatisch bier ingrediënt. Ze zijn ook erg geschikt om te verwerken in een theemengsel. Je kunt de hopbellen uitstekend drogen, en dat intensificeert de smaak zelfs, om te bewaren. De bloemen van de mannelijke plant zijn veel kleiner dan de vrouwelijke en niet aromatisch. De mannelijke bloem kun je gebruiken als een bescheiden eetbare decoratie.

De zaden hebben een zacht smaak en zijn zeer olierijk. Je kunt ze in het najaar uit de vrouwelijke bloemen schudden. Om zaden te verkrijgen heb je uiteraard wel een vrouwelijke en een mannelijke plant nodig, anders kan er geen bevruchting plaatsvinden. De zaden kun je gebruiken als garnering van bijvoorbeeld salade of muesli. Ze zijn ook geschikt om tot olierijkmeel vermalen of je kunt de olie eruit persen en die gebruiken als spijsolie. Nog een mogelijkheid is het verwerken van de zaden tot vegan melk.

Voor de culinaire liefhebber is het delicaatste deel van de hop de juist ontluikende voorjaarscheut die het daglicht nog niet heeft gezien. Deze scheuten, die uiterlijk op taugé lijken, hebben een knapperige beet, zijn botermals en hebben een delicate smaak. Je kunt ze uit het vuistje opknabbelen, als groente roerbakken of blancheren. Zowel van de vrouwelijke als van de mannelijke planten zijn de scheuten eetbaar. In de natuur is zijn witte hopscheuten moeilijk op te graven omdat de grond meestal te hard is. Wil je hopscheuten? Steek dan aan het eind van de winter enkele wortels af en geef ze een plek in je tuin. Dek ze af met een dikke laag losse aarde. Oogst ze voordat de uitlopende scheuten licht kunnen vangen, want dan worden ze groen en taai. Je kunt ze oogsten vanaf begin maart tot in april.



Botanische kenmerken

- Hop is een meerjarige, krachtig groeiende plant met uitlopers vormende wortels. De stengels kunnen wel ruim 5 m lang worden. In de natuur zie je de plant graag in bomen klimmen. Is er niets om te klimmen, dan slingeren de stengels over de grond en vormen ze een bodembedekkend, laag 'struikgewas'. In de winter sterft de plant bovengronds af. De bladeren zijn handvormig, gesteeld en staan tegenover elkaar. Het bladoppervlak is ruw.



- Hop is een tweehuizige plant. De vrouwelijke planten bloeien met de bekende hopbellen. De bellen rijpen vanaf augustus.

