

«Essen soll Genuss sein»

Roger Bottlang aus Villmergen hat ein Hanf-Tofu auf den Markt gebracht

Er gilt in der Schweiz als Pionier in Sachen Hanf. Und als einer, der genau weiss, wie vielseitig die Pflanze sich nutzen lässt. Vor allem als Nahrungsmittel wird das Naturprodukt noch immer unterschätzt. Das will Roger Bottlang ändern. Und kann erste Erfolge feiern.

Chregi Hansen

«Hanfsamen enthalten eigentlich alles, was der Mensch für seine Ernährung braucht. Und dazu ist Hanf noch ein richtiger Booster für den Körper», sagt Roger Bottlang. Er weiss, wovon er spricht, ernährt er sich doch schon seit Jahren mit entsprechenden Produkten. Und tüftelt an ihrer Entwicklung.

Hanfsamen sind reich an Eiweiss, Ballaststoffen sowie Vitaminen. Und können vom menschlichen Körper perfekt verdaut werden. Theoretisch könnte man sich auch ausschliesslich davon ernähren. Tatsächlich habe das einer ausprobiert, berichtet Bottlang. «An einer Messe hat mir ein Kunde erzählt, er habe sich jetzt drei Wochen lang nur von Hanfsamen ernährt. Er fühle sich grossartig. Aber es sei eben schon etwas eintönig», schmunzelt der Villmerger. Für den gelernten Koch und Absolventen der Hotelfachschule ist aber klar: «Essen muss auch Genuss sein.» Genau darum entwickelt er Produkte, die nicht nur gesund sind, sondern auch fein schmecken.

Positive Reaktionen

Sein neuester Renner: Hanf-Tofu. Diesen hat er zusammen mit einem Food-Labor aus Zürich auf der Basis von Hanfnüssen kreiert. Und brachte ihn jetzt auf den Markt. Die ersten Reaktionen sind sehr positiv. «Mein Tofu lässt sich sehr vielseitig einsetzen. Etwa für eine Bolognese, für ein Curry, aber auch für Geschmackszettel und Rösti.» Aktuell ist der Tofu auf der Speisekarte von Lily's Restaurants in Zürich und Basel. Auch verschiedene Freiämter Restaurants hätten schon mit dem besonderen Tofu neue Menüs ausprobiert, etwa ein Tofu-Stroganoff. «Tofu hat zu Unrecht einen etwas schlechten Ruf»,



Roger Bottlang ist in Wohlgefallen aufgewachsen, lebt heute in Villmergen und hat einen Laden im Bally-Gebäude in Dottikon. Seine Vision ist es, den Menschen das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung wieder näherzubringen.

Bild: Chregi Hansen

findet Bottlang, der das Kochen im «Stutz» in Widen erlernt hat. Denn man müsse wissen, wie man ihn zubereitet. Darum gibt er regelmässig Kurse, tritt an Messen auf oder arbeitet direkt mit Restaurants zusammen. «Ich gebe mein Wissen gerne weiter», sagt der Inhaber des Harmonius-Shops in Dottikon.

Roger Bottlang ist ein Pionier in Sachen Hanf. Seit 1997 beschäftigt er

«Theoretisch könnte man sich von Hanf ernähren»

Roger Bottlang

sich mit dieser Pflanze und ihren Möglichkeiten. «Es handelt sich um eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Leider geriet sie im letzten Jahrhundert in Verruf», erklärt er. Dabei könne man praktisch die ganze Pflanze verwenden, von der Faser bis zum Hanfsamen. Die Pflanze ist äusserst robust und kann mit wenig oder

keinem Pestizideinsatz angebaut werden. Das tief greifende Wurzelsystem der Hanfpflanze trägt bei richtigem Anbau zur Bodenverbesserung bei.

Neue Desserts mit Hanfsamen

Leider werde in der Schweiz noch viel zu wenig Hanf angebaut. Doch dank seinen guten Kontakten findet er immer neue Produzenten. So neuerdings auch Grün Stadt Zürich, eine Abteilung des Tiefbau- und Entsorgungsdepartements der Stadt Zürich, die auf zwei Hektaren Bio-Hanf für ihn anbaut. Auch mit der Landi Freiämter arbeitet der Villmerger eng zusammen. Verschiedene Betriebe wie die Bäckerei Bättig oder der Rübli-Beck sind bereit, mit seinen Produkten neue Desserts zu kreieren, etwa Zimtschnecken mit Hanfsamen statt Nüssen. «Fast alle Produkte, die Soja oder Nüsse enthalten, kann man auch mit Hanf machen», sagt Roger Bottlang.

Auf seinen Hanf-Tofu ist er besonders stolz. «Viele glaubten, dass dies nicht möglich ist. Dass sich aus Hanf keine Milchprodukte herstellen lassen», sagt er.

In Zusammenarbeit mit der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften sowie einem privaten Foodlabor hat er das Gegenteil bewiesen. Dabei besteht sein Tofu zu 100 Prozent aus reinen Hanfnüssen und Wasser. Zusatzstoffe gibt es keine. Das Geheimnis liege in der Herstellungstechnik, diese hat er jetzt patentieren lassen. Noch läuft die Produktion erst im kleinen Rahmen. «Ich bin mit meinen 60 Jahren leider kein junger Start-up-Unternehmer, die Investoren stehen noch nicht Schlange», lacht er.

Trotzdem ist er überzeugt, dass sein Tofu schon bald ein Hit wird. Die Zeit sei endlich reif für Fleischersatzprodukte. «Gerade die Jungen greifen heute immer mehr zu gesunden Alternativen, sei es aus ethischen oder gesundheitlichen Gründen», weiss Bottlang. Dabei will er nieman-

dem den Fleischkonsum verbieten, er selber ernährt sich auch nicht ausschliesslich vegetarisch. «Fleisch wird in Zukunft an Bedeutung verlie-

«Habe noch viele Ideen für weitere Produkte»

Roger Bottlang

ren, aber nie ganz verschwinden. Wichtig ist, dass man sich gesund ernährt und nicht einfach nach dem Billigsten greift», sagt er. Und er findet es auch nicht falsch, dass sich die Ersatzprodukte an den gängigen Fleischmenüs orientieren. «Die Menschen sind sich solche Menüs gewohnt. Der Umstieg fällt ihnen damit leichter.» Für den Hanf sieht er da ein grosses Potenzial, weil der Anbau hier möglich ist und weniger Probleme bereitet als etwa Soja.

Er selber hat noch viele Ideen für weitere Produkte. In seinem Shop gibt es etwa Hanf-Urdinkel-Brot, Hanftella als Ersatz für das Nutella sowie auch Tee oder Protein-Riegel, aber auch verschiedene Pflegeprodukte, Aroma-Kissen, Tierfutter und vieles mehr. Sein nächstes Ziel sind gesunde Fertigmensüs für den kleinen Geldbeutel. Denn noch haben die meisten Ersatzprodukte den Nachteil, dass sie teuer sind. «Dafür braucht man weniger. Wo man für eine Person 200 Gramm Gehacktes rechnet, reichen 80 Gramm Tofu», erklärt der Pionier.

Eine Pflanze, viele Möglichkeiten

Seit 25 Jahren beschäftigt er sich mit dem Thema. Und ist immer noch fasziniert. «Die Pflanze hat so viele Anwendungsmöglichkeiten wie kaum eine andere», schwärmt er. Selbst Pellets könnte man aus ihr gewinnen, doch das lassen die Gesetze (noch) nicht zu. «Es braucht eben noch viel Aufklärungsarbeit», ist er sich bewusst. Diese zu leisten, das hat er sich zum Ziel gesetzt. In seinem Shop. An Seminaren und Messen. Bei Weiterbildungsanlässen. «Mein Ziel ist es, gesunde Produkte herzustellen, welche dem Menschen und der Natur guttun», sagt er. Bis er dieses Ziel erreicht hat, gibt es noch viel zu tun.

Chilbiorgel und Weihnachtslieder

Märtgruppe in Meisterschwanden organisiert Dorfmarkt

Kunsth Handwerk, Honig, Karten und zahlreiches Kreatives wurde auf dem weihnachtlich angehauchten Dorfmarkt angeboten. Ein Erlebnis war sicherlich die herrliche Stimme von Sandra Erni.

Bereits zum achten Mal organisierte die Märtgruppe einen Dorfmarkt auf dem Nicolas-Hayek-Platz in Meisterschwanden. Mit 18 Ständen war es eher ein kleiner, aber nicht minder abwechslungsreicher Markt.

Es wurden selbst gebastelte Kunstwerke, Honig, liebevoll gestaltete Karten in verschiedenen Variationen

und noch allerlei Kreatives für Weihnachtsgeschenke angeboten. Auch dorfeigenes Gemüse vom Grundhof sowie der im Dorf angebaute Wein fanden guten Anklang und die Dinkelzöpfe vom «Huusgmachts» Bettwil waren sehr begehrt.

Gute Marktstimmung mit Höhepunkt

Die grosse Chilbiorgel sorgte für die richtige Marktstimmung auf dem Platz. Mit ihrer herrlichen Stimme sang Sandra Erni über den Mittag klangvolle Weihnachtslieder und verbreitete so weihnachtliche Stimmung unter den zahlreichen Marktbesuchern.

Im Märtbeizli, betreut von der Märtgruppe, konnte man sich bei einem Raclette oder einer Suppe wärmen.

Der Glühwein, Kaffee und Tee waren ebenso gefragt wie die von ukrainischen Flüchtlingen hergestellten Kuchen. Sie haben extra für den Markt gebacken und es entstand eine riesige Auswahl an Köstlichkeiten.

Die initiativen Frauen und Männer, welche eine selbstständige Untergruppe des Verkehrsvereins Meisterschwanden sind, haben das Ziel, dreimal jährlich einen Dorfmarkt durchzuführen. Helfende Hände sind jederzeit willkommen. Der nächste Markt wird am 22. April 2023 stattfinden. --zg

Stimmungsvoller Anlass

Weihnachtsfeier in Niederwil

Die traditionelle Weihnachtsfeier für Seniorinnen und Senioren mit feinem Essen, Geschenk, Kindergesang und einer Weihnachtsgeschichte.

In Niederwil fand die Weihnachtsfeier für die Seniorinnen und Senioren von Niederwil und Nesselbach statt. Der Anlass wurde neu unter der Leitung vom Seniorenteam organisiert.

Es trafen sich 75 Personen zum gemütlichen Beisammensein. Bevor das Mittagessen serviert wurde, richtete Toni Giampà, Präsident des Gewerbevereins, noch ein paar Worte an die Anwesenden. Als traditionelles Weihnachtsgeschenk des Gewerbever-

bands erhielt jeder Gast eine Flasche Rotwein. Das Küchenteam unter der Leitung von Claudia Gehrig servierte zur Vorspeise eine Randen-Apfel-Suppe und Nüsslisalat und zum Hauptgang wurde ein Aargauer Braten serviert.

Nach dem Mittagessen durfte der Kinder- und Jugendchor auf der Bühne begrüsst werden. Unter der Leitung von Sandro Oldani verzauberten die Kinder die Anwesenden mit ihrem Gesang. Anschliessend wurde noch «Die Geschichte von dem Engel, der immer zu spät kam» erzählt, bevor das Dessertbuffet eröffnet wurde. Für die Anwesenden war es ein wunderschöner und stimmungsvoller Anlass. --zg



Der kleine Markt lud zum Verweilen und Stöbern ein.

Bild: zg



Die Seniorinnen und Senioren genossen ein verfrühtes Weihnachtsfest.

Bild: zg