

# Die Hanf-Bäcker von Grubweg

Sommer-Serie „30 Tage 30 Orte“: Paul Hickl hat sich auf Hanf-Produkte spezialisiert

Von Franz Danninger

„Hanfbäckerei Passau“ – schon mal gehört? Nein? Das ist kein Wunder, denn die Bäckerei hat zwar ihren Sitz in Grubweg in der Reinhold-Köppel-Straße, doch verkauft werden die Produkte fast ausschließlich auf Festen außerhalb des Passauer Raums.

„Vor allem in und um Regensburg herum kennt und schätzt man uns“, erzählt Paul Hickl (60). Der Passauer und sein Team sind zu normalen Zeiten an 20 Wo-



chenenden des Jahres auf Märkten und Festen vertreten. Vor allem Mittelalter-Festivals stehen in seinem Plan und entsprechend ist alles auf dieses Thema hin gestaltet: der Stand, die Kleidung...

Die Produkte dagegen sind auf dem neuesten Stand – oder etwa nicht? „Hanf schmeckte schon den alten Römern“, heißt es auf der Hickl-Homepage.

Seinen Ruf als „super food“ erlangte „Cannabis sativa“ allerdings erst in jüngster Zeit. „Als wir anfangen, haben uns viele für Drogenhändler gehalten“, erinnert sich Hickl lachend an die Jahre 2009 und 2010.

Natürlich bringen die meisten Hanf noch immer mit Marihuana in Verbindung, das gewonnen wird aus den getrockneten, meist zerkleinerten harzhaltigen Blüten und blüthenahen, kleinen Blättern der weiblichen Pflanze. Rauschgift hat Hickl natürlich nicht im Fokus, er hat Hanf-Met im Portfolio, Eistee mit Hanfblüten-Sirup, Minzblättern und Limetten, geschälten Hanfsamen für Müsli & Co. oder in Hanföl mariniertes Röstfleisch (Trutzhahn) mit Salaten im Hanffladen.



Paul Hickl an seiner Ein-Meter-Paellapfanne. Seine Hanf-Bäckerei sitzt in Grubweg.

Man merkt: Es sind immer viele Zutaten dabei, geschmacksstarke Zutaten. Das hat seinen Grund, denn Hanf ist zwar eine der nährstoffreichsten Pflanzen der Welt, aber der Geschmack „ist gewöhnungsbedürftig“, wie Hickl selbst lächelnd sagt.

Eines seiner bewährtesten Gegenmittel wiegt ziemlich schwer: Eine Paella-Pfanne XXL, einen ganzen Meter misst sie im Durchmesser. Sie bietet die Grundlage für die Grubweger Antwort auf die Döner dieser Welt: Hanf-Flade Röstfleisch. Man nehme 200 Gramm marinierte Pute, Zwiebeln und gemischtem Krautsalat, Petersilie, Joghurt-Dill-Dressing sowie geschälte Hanfsamen, fülle sie in den frisch gebackenen Fladen und streue Cayenne darüber. Fertig.

Das Geschmacks-Geheimnis liegt darin, was nicht drin ist, ver-

rät Hickl – nämlich Fett. Zum Anbraten des Fleisches reiche das Öl der Marinade „und wenn es gut angebraten ist, gießen wir es nur

Anzeige

Ihre private  
Kleinanzeige

Wir beraten Sie gerne!  
(0851) 802 502

Passauer Neue Presse

Wir sind für Sie da. [www.pnp.de](http://www.pnp.de)

mit Wasser auf, dann lösen sich die Röst-Aromen und gehen ins Fleisch. Das ist bekömmlicher als das Braten mit Fett.“

Bei aller Bekömmlichkeit bleibt aber Fleisch im Rezept und das



Tut gut, schmeckt gut – das meint nicht nur Hickl-Mitarbeiter Julian Tuma über die Hanf-Produkte, die auf Märkten und Festen verkauft werden.

wird immer unbeliebter, stellt der Fest-Caterer fest. Vor allem vom Schweinefleisch ließen viele Kunden die Finger. Er versteht diesen Trend, zwei seiner Mitarbeiter sind selbst Vegetarier. Die finden schon im bestehenden Programm was zu essen, Falafel im Hanffladen zum Beispiel, und Hickl will die Veggie-Schiene ausbauen, denn darin sieht er die Zukunft.

Hanf-Öl dagegen bietet Hickl nicht mehr an, denn es muss gekühlt gelagert werden und in den vergangenen drei Hitze-Sommern war das schwierig in einem Zelt, in dem ständig ein Brenner läuft. Hanfsamen enthalten alle essentiellen Aminosäuren und essentiellen Fettsäuren, die wichtig sind für ein funktionierendes System.

„Keine einzige andere Pflanzenquelle enthält alle acht essentiellen Aminosäuren oder enthält es-

sentielle Fettsäuren in einem so perfekten Verhältnis um den menschlichen Nährstoffbedarf zu decken“, heißt es in einer Beschreibung. Hanf ist demnach vollgepackt mit 33 bis 37 Prozent vollverdaulichen Eiweißes – mit vielen Mineralstoffen, Vitaminen, Ballaststoffen und mit Gamma-Linolensäure.

Hickl ist zwar gelernter Medien-Planer, doch wurde ihm das Gastro-Gen in die Wiege gelegt, denn er wuchs am ehemaligen Gasthaus an der Hängebrücke auf.

Die Entwicklung auf Festen nimmt er also schon länger in erster Reihe wahr und seiner Meinung nach hat die Klima-Erwärmung sogar darauf Einfluss: Wenn es tagsüber warm ist, dann kommt der große Schub erst so gegen 19 Uhr und nach 22 Uhr kommt kaum mehr jemand zum Essens-Stand.

Das heißt, dass die Standl-Leute nur mehr um die drei Stunden Zeit haben, um ihr Geschäft zu machen. „Es verdichtet sich“.