

## Lebensmittel und Superfood - Hanf

Die Hanfpflanze wächst mit wenig Aufwand, aber hohem Ertrag fast überall. Cannabis benötigt im Anbau keine Herbizide und eignet sich daher optimal für den ökologischen Anbau. Schon „Hanfpapst“ Jack Herer aus den USA meinte, dass es nur eine Pflanze gibt, die als nachwachsender Rohstoff in der Lage ist Papier, Textilien und Nahrungsmitteln zu liefern und die zugleich die Umweltverschmutzung eindämmt, die Böden verbessert und unsere Luft reinigt – Hanf.

Der lateinische Name Cannabis sativa bedeutet übersetzt der „nützliche Hanf“. Niederösterreich ist das Hauptanbaugebiet in Österreich. Viele Ortsnamen wie Amstetten (Hampstäten) oder Hanfthal im Weinviertel deuten auf den historisch belegten Anbau hin.

Hanfdrinks, Hanföl und Knabberhanf: die Palette an Lebensmitteln, in denen Hanf die Hauptrolle spielt, ist groß und wächst ständig.

### Speisehanf: Kleine Körnchen - große Wirkung

In Niederösterreich werden THC-freie bzw. extrem THC-arme Nutzhanfsorten angebaut. Die Samen des Hanfs, auch Hanfnüsse genannt sind frei von THC. Hanfsamen können somit bedenkenlos oder besser, sehr bewusst genutzt werden! Tetrahydrocannabinol (THC) ist der berauschende Wirkstoff des Hanfs aus dem Harz der Blüten (weibliche Pflanze).

### Hanf als Eiweißquelle

Hanfsamen beinhalten große Mengen an hochwertigem und leicht verdaulichem Eiweiß: bis zu 25 Gramm pro 100 Gramm Hanfsamen. Das ist für eine Pflanze ein sehr hoher Anteil. Nicht nur die Menge ist erstaunlich, sondern auch die Zusammensetzung. Hanfsamen beinhalten alle 8 essentiellen Aminosäuren. Diese kann der Körper nicht selbst produzieren, sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Wichtig sind die Eiweißbausteine für den Muskelaufbau, die Zellerneuerung und die Blutbildung!

### Wussten Sie:

Im Mittelalter aß die bäuerliche Bevölkerung Hanf in Form von Brei oder Butter aus zerstoßenen Samen. Fleisch war dem Adel gegönnt, der Hanf abwertend „Bauernfraß“ nannte.

Hanf kann aber ernährungsphysiologisch gesehen durchaus mit Fleisch mithalten.

Im Speisehanf ist Vitamin B 2 enthalten, das wir vor allem in tierischen Produkten finden. Fleisch und Milchprodukte sind gute Quellen für Vitamin B 2. Mit Ausnahme der Leber, steckt jedoch im Hanf noch mehr davon!

### Hanf glänzt durch wertvolles Öl

Hanf als Ölfrucht liefert ein kräftiges, aromatisches Speiseöl. Sein hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (über 70 Prozent) macht es für unsere Ernährung wertvoll. Der menschliche Körper braucht diese Fettsäuren z.B. für den Zellaufbau und für ein funktionierendes Nervensystem, kann diese aber nicht selbst bilden. Es enthält außerdem sehr viel Vitamin E. Dieses schützt als Antioxidans in unserem Körper die Zellen.

### Die Farbe des Öls verrät die Art der Verarbeitung:

Eine grün-gelbe Färbung weist auf eine Kaltpressung hin. Die wertvollen Inhaltsstoffe des Öls bleiben hierbei erhalten. Ist das Öl dunkelgrün, wurde es warm gepresst. Hitzeempfindliche Substanzen, wie mehrfach ungesättigte Fettsäuren, kommen hier in reduzierter Form vor.

### Tipp:

Kalt gepresstes Öl in der „kalten Küche“ verwenden. Salate, Dips und Saucen bekommen dadurch einen nussigen Geschmack und Süßspeisen wie Obstsalate erhalten neue Aromen. Warm gepresstes Hanföl zum Dünsten und Dämpfen nutzen. Als Frittierfett ist es ungeeignet. Ab einer Temperatur von 165° Celsius zersetzen sich Fettsäuren des Hanföls und verändern somit den Geschmack. Nebenbei bilden sich Stoffe, die in größeren Mengen schädlich für unsere Gesundheit sind.

## Hanfmehl: vom Abfall zum Wertstoff

Durch schonendes Mahlen des Presskuchens, der bei der Ölgewinnung anfällt, entsteht Hanfsamenmehl. Ein Abfallprodukt, das keinesfalls im Müll landen sollte. Als aromatische Zutat ist es zum Backen und Kochen bestens geeignet. Für Vegetarier und Veganer stellt Hanfmehl eine wichtige pflanzliche Eiweißquelle dar.

Eingerührt in Müsli, Smoothie oder Suppe ist es Superfood und Bindemittel in einem. Eine Besonderheit ist sein Restgehalt an wertvollen Fetten (ca. 25% Fett sind noch im Mehl vorhanden). In der Backpraxis wird das Hanfmehl nicht wie Getreidemehl gehandhabt. Bis zu 15 % der Gesamtmenge an Mehl können gut durch Hanfmehl ersetzt werden. Es enthält kein Gluten (wichtige Backeigenschaft!) und kann daher nicht allein verwendet werden.

Hanföl und Hanfmehl liefern die wertvolle Gamma-Linolensäure, die für feste Nägel und glänzendes Haar verantwortlich ist.

*(Quellen: National Nutrient Database for Standard Reference Release 28 slightly revised May 2016)*

## Mit Hanf Kuchen backen und Drinks mixen

Hanfsamen über Müsli, Joghurt und Salate streuen und als Mus auf das Weckerl streichen.

Fein gemixt, machen Hanfnüsse aus Drinks cremige Nachspeisen.

Hanföl passt in Dressing und Aufstrich. Das Mehl der Samen bereichert Brot und Gebäck. Eine besonders feine Mehlspeise ist Obstkuchen mit Hanfsamen.

Einfach ausprobieren: Dinkelweckerl und Kaiserschmarrn werden durch Hanfmehl geschmacklich bereichert und liefern nebenbei eine Extraportion Eiweiß und Ballaststoffe.

## Rezept: [Obstkuchen mit Hanfnüssen](#)

### Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Hanf – eine vielseitige Nutzpflanze](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Altes Handwerk Seilerei - Hanfseile](#)

So schmeckt Niederösterreich Partnerbetriebe: [Hanfland](#), [Hanfwelt](#)

AGES: [Hanf](#)

nova-Institute: [Hanf](#)

[Zurück zur Übersicht](#)