



Wissen

Hanf als regionaler Superfood

Superfood muss nicht immer aus der Ferne kommen und exotisch sein, Hanf ist regional und mindestens genauso gut wenn nicht sogar besser wie andere Superfoods aus fernen Ländern.

Cannabis sativa, der gewöhnliche Nutzhanf, ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Seit Jahrhunderten wird [Hanf zum Bauen](#), als Lebensmittel und zur Herstellung von [Produkten für das tägliche Leben](#) verarbeitet. Hanf ist so vielseitig und einzigartig, dass es Zeit ist diese einzigartige und nützliche Pflanze besser kennen zu lernen, denn auch bezüglich Ernährung ist Hanf eine wahre Wunderpflanze!

Aus Hanf werden viele verschiedene Nahrungsmittel hergestellt, welche alle ihre eigenen Vorteile für eine gesunde und nachhaltige Ernährung bieten. Was von der Pflanze alles als Lebensmittel weiterverarbeitet wird, wollen wir in diesem Artikel erläutern.

Wichtig zu wissen ist das die Produkte welche zum Verzehr hergestellt werden, keine berauschende Wirkung enthalten. Die Cannabinoide welche zu einem Rausch führen könnten, sammeln sich in den Drüsenhaaren, diese befinden sich am Stängel und vor allem in den Blüten und somit nicht in den Pflanzenteilen die zu Lebensmittel verarbeitet werden.

Sie müssen sich keine Sorgen machen von Produkten aus Hanf welche Sie im Bioladen oder im Drogeriemarkt gekauft haben „high“ zu werden. In der Schweiz sowie auch in Deutschland und weiteren Ländern muss der angebaute Faserhanf einen niedrigeren THC Wert als 0,2 Prozent aufweisen damit er innerhalb der gesetzlichen Vorgaben liegt.



Bildquelle: Pixabay

Was steckt den so in dieser Pflanze

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren

Hochwertige ungesättigte Fette in Hanfsamen sind ideale Omega-3-Lieferanten. Die WHO empfiehlt bei Omega-6 und Omega-3-Fettsäuren ein Verhältnis von 4:1. Stimmt diese Relation nicht, werden entzündliche Prozesse im Körper begünstigt. Hanf ist die einzige Pflanze, die ein annähernd optimales Omega-6- zu Omega-3-Fettsäurenverhältnis von 3,75:1 aufweist.

Protein & Aminosäuren

Hanfsamen sind ein idealer Eiweisslieferant, da ein Proteinanteil von bis zu 30 Prozent sie zu einer Proteinbombe machen. Die enthaltenen Eiweisse sind dem körpereigenen Eiweiss sehr ähnlich und somit nicht nur leicht verdaulich, sondern auch langanhaltend sättigend.

Acht essentielle Aminosäuren sind in Hanfprotein enthalten, die der menschliche Organismus nicht selber herstellen kann. Diese werden für den Muskelaufbau, die Zellgesundheit und die körpereigene Reparatur-Prozesse benötigt.

Vitamin B2

Nicht nur Protein ist notwendig für den Muskelaufbau, sondern auch Vitamin B2. In Hanfsamen ist die Konzentration davon höher als in Tierischen Produkten wie Fleisch oder Milch. Das Vitamin ist darüber hinaus auch mitverantwortlich für die Bildung von Stresshormonen, die Funktion von Schilddrüsen und ist auch für die Augen- und Hautgesundheit wichtig.

Ballaststoffe

Ballaststoffe haben eine wasserbindende Wirkung und machen schneller satt, deshalb helfen Sie auch bei Gewichtsreduktion. Ungeschälte Hanfsamen enthalten eine Menge an Ballaststoffen und fördern so eine geregelte Verdauung.

Gamma-Linolensäure

Gamma-Linolensäure (GLA) ist eine am seltensten natürlich vorkommenden Fettsäuren, diese kommen glücklicherweise in Hanföl vor. Diese Säure wirkt sich positiv auf die Symptome von Neurodermitis oder Arthritis aus und lindert Beschwerden während dem Prämenstruellen Syndrom (PMS). Bisher konnte GLA nur in Hanföl, Nachtkerzenöl, Granatapfelsamenöl und Spirulina nachgewiesen werden.

Lebensmittel aus Hanf



Bildquelle: Pixabay

Rohhanf

Die Blätter der Hanfpflanze werden zu Tee verarbeitet, die Blätter von Jungpflanzen können aber auch frisch und ungekocht dem Salat beigemischt werden oder entsaftet werden. Frische Cannabisblätter sind reich an Enzymen und reich an Chlorophyll, sowie dem medizinisch wirksamen Cannabidiol, kurz CBD. CBD kann verwendet werden um chronische Krankheiten zu heilen oder ihre Symptome zu lindern.

Hanfsamen

Hanfsamen sind eine prima Beigabe für das Frühstück, die Samen können in Joghurts und ins Müesli oder auch in Smoothies beigemischt oder über den Salat gegeben werden.

Samen sind reich an den Vitaminen B und E, an Mineralstoffen wie Magnesium, Eisen, Kalium, Calcium und an Aminosäuren. Ebenso enthalten sie besonders viel Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren, wie auch überdurchschnittlich viele Proteine.

Die Omega-3-Fettsäuren stärken das Herz, die Sehkraft und die Gehirnfunktion, dazu senken die mehrfach ungesättigten Fettsäuren den Cholesterinspiegel.

Hanföl

Das Öl der Hanfpflanze eignet sich zum Dämpfen und Dünsten, jedoch nicht zum Braten oder Frittieren. Der nussig-herbe Geschmack macht sich gut in Salaten, Marinaden, Dips oder Smoothies. Bereits 20 Gramm des Öls decken den Tagesbedarf an essentiellen Aminosäuren.

Hanfproteinpulver

Aus Hanfsamen gewonnenes Proteinpulver enthält bis zu 20 verschiedene Aminosäuren, welche beim Aufbau von Muskeln notwendig sind. Es eignet sich aus sehr gut als Nahrungsergänzungsmittel, wobei dies bei einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung nicht notwendig ist.

Das Hanfproteinpulver ist vor allem bei Sportlern beliebt welche in der Muskelaufbau-Phase sind oder dauerhaft Kraftsport betreiben und dabei auf Tierische Eiweissprodukte verzichten möchten. Das Pulver lässt sich gut in Säfte, Smoothies oder auch ins Wasser mischen. Mit dem Pulver kann auch wunderbar gebackt werden, indem man 10-20 Prozent der Mehlmenge durch Hanfproteinpulver ersetzt.

Hanfmilch

Die Samen der Hanfpflanzen können auch zur Herstellung von Milchalternativen verwendet werden, genau gleich wie Soja- Hafer- oder Reismilch, da sie nicht aus Kuhmilch ist enthält sie keine Laktose und ist frei von Tierprodukten, was eine Milchalternative viel nachhaltiger macht da sie bei der Produktion weniger CO2 freisetzt.

Hanfmilch fördert die Produktion von Enzymen und sorgt für ein gestärktes Immunsystem.

Copyright © 2009 - 2025 www.gesundes-haus.ch – Stand: 03.04.2025

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

Sponsoren/Partner:

