



## Hanf/Hanfsamen

### Woher kommt Hanf?

Der Hanf (Cannabis) gehört zur Familie der Hanfgewächse. Hanf zählt zu den wohl ältesten sowohl Zier- als auch Nutzpflanzen. Die krautige Pflanze ist einjährig und war ursprünglich in Zentralasien beheimatet.

### Geschichte des Hanf:

Wahrscheinlich über Spanien fanden Hanffasern im 13. Jahrhundert den Weg nach Europa. Genutzt wurden die Fasern damals zur Papierherstellung. 1455 wurde die berühmte Gutenbergbibel und 1776 die amerikanische Unabhängigkeitserklärung auf Hanfpapier gedruckt. In der Schifffahrt wurden Segeltücher und Seile aus Hanffasern gefertigt. Auch heute sind Hanffasern wegen ihrer Langlebigkeit und Schädlingsresistenz als Dämmstoff in verschiedenen Industriezweigen gefragt. Aus Blättern und Blüten werden ätherische Hanföle extrahiert, die sowohl als Geschmacksstoffe in der Lebensmittelindustrie und auch als Geruchsstoffe in der Waschmittelindustrie Verwendung finden. Die Hanfpflanze produziert sogenannte Cannabinoide. Sie werden für die psychoaktiven Wirkungen verantwortlich gemacht. Der Gebrauch von Cannabis als Genussmittel gehört zu den ältesten Rauscherfahrungen der Menschheit. Hanfsamen können geröstet oder auch roh verzehrt werden.

### Wonach schmecken Hanfsamen?

Der geschälte Hanfsamen hat ein nussartiges, herb-würziges Aroma.

### Was steckt in Hanfsamen?

Hanfsamen werden wegen ihrer Nährstoffdichte heute als »Superfood« bezeichnet. Der Samen ist reich an Calcium, Magnesium, Kalium aber auch Eisen. Die Vitamine A, B, C, D, E und Antioxidantien sind ebenfalls enthalten. Daneben weisen Hanfsamen ein sehr gesundes Fettsäurespektrum auf: Sie dienen als Quelle für Omega-3-Fettsäuren. 3 Esslöffel Hanfsamen liefern etwa 11 Gramm Eiweiß. Hanfsamen liefern über 20 verschiedene Eiweißbausteine (Aminosäuren), wobei alle neun essenziellen Aminosäuren vertreten sind

### Wie wirken Hanfsamen?

Durch die Omega-3-Fettsäure – die Alpha-Linolensäure - soll ein blutverdünnender Effekt hervorgerufen werden. Dadurch wird die Fließfähigkeit des Blutes und damit auch die gesamte Durchblutung verbessert und reguliert. Antioxidantien, wie das Vitamin E, können sich positiv auf das Immunsystem auswirken und sind gut für Haut und Haare... Hanfsamen sind leicht verdaulich und unterstützen den Abtransport von Giftstoffen aus dem Darm. Aufgrund des hohen Ballaststoffgehaltes helfen Hanfsamen gegen Verdauungsstörungen, Verstopfung und Blähungen.

### Hanfsamen in der Küche

Hanfsamen lassen sich gut ins Müsli einmischen. Auch Brot, Kuchen oder ein Salat kann durch Hanfsamen ergänzt werden. Auch können Pasta oder Suppen mit Hanföl verfeinert werden und aus geschälten Hanfsamen kann pflanzliche Milch hergestellt werden.

**Hanfsamen-Tipp:** Hanfsamen sind **glutenfrei**.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: