

### Hanf - das neue Trendfood?

Lebensmittel aus der Hanfpflanze liegen heutzutage im Trend und werden als sogenanntes Superfood bezeichnet. Dabei ist Hanf eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Schon vor Jahrtausenden wurde Hanf in antiken Hochkulturen wie Indien, Babylon, Persien oder Ägypten als Heil- und Nahrungsmittel verwendet. Nach dem Zweiten Weltkrieg geriet er als Lebensmittel durch Anbauverbote in Vergessenheit. Seit 1997 darf er als Nutz- oder Faserhanf mit zertifiziertem Saatgut innerhalb der EU wieder zur Lebensmittelherstellung angebaut werden. Vom berauschend wirkenden THC-Wirkstoff (Tetrahydrocannabinol) darf weniger als 0,2 % enthalten sein. THC kommt ausschließlich in den Drüsenhaaren der Pflanze vor, nicht jedoch in Wurzeln und Samen. Hanf zählt zu den nachhaltigsten Pflanzen überhaupt, da sämtliche Pflanzenteile verwendet werden, er schnell nachwachsend und anspruchslos im Anbau ist.

#### Verwendung

Hanf Samen bieten die vielfältigsten Nutzungsmöglichkeiten:

- ☞ Rohe oder geröstete Samen, geschält oder ungeschält schmecken nussig in Suppen, Salaten, Müsli, Gebäcke oder Gemüsegerichte. Sie passen aber auch in herzhafte Teige wie Bratlinge
- ☞ Gemahlener Samen eignet sich als Hanfmehl zum Backen als Proteinlieferant oder zum Binden von Soßen
- ☞ Aus gepressten Samen entsteht ein schmackhaftes Öl für Salate und andere kalte Gerichte. Zum Braten eignet es sich nicht, da es sehr hitzeempfindlich ist.

#### Warum Hanfsamen so gesund sind

Hanf Samen sind reich an Protein (ca.35%), welches alle lebensnotwendigen Aminosäuren enthält. Hanfprotein ist leicht verdaulich, gut verwertbar und ein vollwertiger Ersatz für tierisches Protein. Dies ist besonders wichtig für Vegetarier und Veganer. Der geringe Oligosaccharidgehalt trägt zur guten Verträglichkeit von Hanf Samen bei.

Die Samen enthalten eine hochwertige Fettsäuren Zusammensetzung mit einem sehr guten Omega 6 zu Omega 3 Verhältnis (2-3:1) sowie zahlreiche Vitamine (E, B1, B2, B6), Mineralstoffe (Magnesium, Calcium, Phosphor, Zink und Eisen) und sekundäre Pflanzenstoffe (Phytosterine). Auch Allergiker können bei Hanf Samen beruhigt zugreifen, da keine allergischen Reaktionen auf das Hanfprotein bekannt sind. Des Weiteren sind sie glutenfrei. Die vermahlene Schalen sind gute Ballaststofflieferanten und bereichern beispielsweise Brote an.

#### Sind Hanfprodukte bedenklich?

Die Samen der Hanfpflanze sowie das daraus hergestellte Öl enthalten natürlicherweise kein THC. Somit besteht also beim Verzehr keine Gefahr der Aufnahme dieses Cannabinoids. Anders sieht es bei Tees aus Hanfblättern und -blüten aus, da sich auf diesen Drüsenhaare befinden, die ein cannabinoidhaltiges Harz produzieren. Somit ist THC bei diesen ein natürlicher Inhaltsstoff. Durch mögliche Verunreinigungen im Herstellungsprozess kann auch bei Samen und Hanföl nicht ganz ausgeschlossen werden, dass THC in diese Lebensmittel gelangt. Aus diesem Grund sollten nach Auffassung des Bundesinstituts für Risikobewertung die THC-Gehalte in hanfhaltigen Lebensmittel streng überwacht und ggf. minimiert werden. Das Bundeszentrum für Ernährung empfiehlt Vielverzehrer sowie Risikogruppen wie Kinder und Schwangere ausdrücklich, Hanfprodukten aus zweifelhaften Quellen außerhalb der EU zu meiden.

