

Hanfsamen - die gesunde Proteinquelle

Im Gegensatz zu Marihuana enthält Industriehanf keine berauschenden Inhaltsstoffe. Stattdessen besticht er durch seine außergewöhnlich hohe Nährstoffdichte. Die Bezeichnung „Wunderpflanze“ trägt er zu Recht.



(©

Foto Roger Urs Bottlang)

Darreichungsformen

Hanfsamen: Hanfsamen sind sowohl in ungeschälter als auch in geschälter Form erhältlich. Bei der Gewinnung von letzteren werden die Samen von der holzigen Schale befreit, ohne dass dabei die Qualität der Früchte beeinträchtigt wird. Beide Versionen können als Beigabe zu Salaten, Müslis und Backwaren eingesetzt werden. Besonders gut schmecken Hanfsamen, wenn man sie vor dem Verzehr kurz in einer beschichteten Pfanne und ohne Fettzugabe anröstet.

Hanfprossen: Wer noch mehr Vitamine tanken möchte kann auf der eigenen Fensterbank Sprossen züchten. Dazu einfach ungeschälte Hanfsamen in Wasser einweichen, abtropfen lassen und 1-2 Tage an einem hellen Ort keimen lassen. Die nussig schmeckenden Sprossen peppen Brote und Salate auf.



Hanfsamenproteinpulver: Das gleichnamige Proteinpulver wird natürlich und roh aus den Hanfsamen gewonnen. Es besteht zu 50% aus hochwertigem Eiweiß und bietet vor allem Leistungssportlern und rekonvaleszenten Personen Vorteile.

Hanföl (Hanfnussöl): Hanföl wird durch die Kaltpressung der ölhaltigen Samen gewonnen. Im Gegensatz zu raffinierten Ölen bleiben bei dieser schonenden Methode wesentlich mehr gesunde Inhaltsstoffe erhalten. Hanföl besteht zu 80-90% aus ungesättigten Fettsäuren. Diese Fettkomposition macht das Öl einzigartig in seiner Fettzusammensetzung.

Inhaltsstoffe

Optimales Fettsäure-Verhältnis: Apropos Fettzusammensetzung: Hanfsamen weisen ein optimales Fettmuster auf. Idealerweise sollte das Verhältnis Omega 6 zu Omega 3 Fettsäuren 3:1 stehen. Hanfsamen nähern sich in deren Fettzusammensetzung an dieses Optimalverhältnis an. Außerdem punkten sie auch in Punkten ungesättigter Fettsäuren (Linol-, Alpha- und Gamma-Linolensäure) mit einer stimmigen Balance.

Ideale Proteinquelle: Hanfsamen bestehen zu etwa 20 Prozent aus Eiweiß. Das Besondere dabei: Einerseits beinhaltet Hanf hochwertige Proteine in großen Mengen, andererseits verfügt er als eine der wenigen Pflanzen über ein vollständiges Aminosäureprofil. Unter anderem setzen sich Hanfsamen zu 65% aus Edestin sowie aus Albumin zusammen. Das hochwertige Pflanzenprotein Edestin weist Ähnlichkeiten mit den kugelförmigen Proteinen des Blutplasmas auf, wodurch es sehr bekömmlich ist. Als Vorbote von Hormonen und Enzymen stärkt Edestin das Abwehrsystem.

Vitamin- und mineralstoffreich: Hanfsamen haben ein besonders gutes Nährstoffprofil. Sie enthalten unter anderem Eisen, Magnesium, Kalzium, Kalium, Phosphor, Sulfur und Zink. Außerdem stecken in den Samen viele Vitamine. Erwähnenswert sind vor allem Vitamin A, Vitamin B1, B2 und B6, Vitamin C, Vitamin D sowie Vitamin E. Vitamin B2 ist im Übrigen auch ein gutes Stichwort für Vegetarier. In Hanfsamen befindet sich nämlich deutlich mehr Vitamin B2 als in tierischen Produkten.

Ballaststoffreich: Hanfsamen sind sehr reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen. Durch die spezielle Faserstruktur passieren Ballaststoffe das menschliche Verdauungssystem nahezu unverändert. Sie sorgen nicht nur für das nötige Volumen und eine gute Darmflora, sondern sind auch in der Lage Giftstoffe zu binden und abzutransportieren.

Auswirkungen auf die Gesundheit

Stärken das Immunsystem: Der Körper wandelt das Hanfprotein in Immunglobuline um. Diese Antikörper dienen dem Organismus zur Bekämpfung von Krankheitserregern und anderen Fremdstoffen.

Senken Blutdruck und Cholesterinspiegel: Hanfsamen enthalten ein optimales Verhältnis an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. In Kombination mit einer hohen Konzentration an Phytosterolen sind diese essentiellen Fettsäuren in der Lage das „schlechte“ LDL-Cholesterin erfolgreich zu senken.



Wirken entzündungshemmend und antikarzinogen: Die in den Hanfsamen enthaltenen Fettsäuren wirken entzündlichen Prozessen im Körper entgegen. Die Samen werden gerne bei Herzkreislauferkrankungen und chronischen Entzündungen therapeutisch eingesetzt. Auch wird ihnen eine antikarzinogene Wirkung nachgesagt. Laut Studien verringern pflanzliche Sterole und schützende Antioxidantien das Risiko von Darm-, Brust- und Prostatakrebs.

Lindern Gelenkschmerzen: Regelmäßig in den Speiseplan integriert wirken die Powersamen lindernd auf entzündliche Gelenkserkrankungen. Gute Resultate sind speziell dann zu erwarten, wenn der Knorpelverschleiß noch nicht zu sehr fortgeschritten ist und sich das Gewebe selbst regenerieren kann.

Verschönern Haut und Haare: Speziell die Gamma-Linolensäure trägt zu gesunden Haaren, festen Nägeln und einer reinen Haut bei. Sie findet sowohl innerlich als auch äußerlich in Form von Cremes und Lotionen bei der begleitenden Therapie von Neurodermitis Verwendung.

Abnehmen mit Hanfsamen

Hanfsamen können dein Abnehmvorhaben unterstützen. Durch ihre enorm hohe Nährstoffdichte pushen sie den Stoffwechsel und reduzieren gleichzeitig das Verlangen nach Zucker. Heißhungerattacken bleiben aus. Speziell die enthaltene Gamma-Linolensäure wirkt sich förderlich auf sämtliche Stoffwechselfunktionen aus und hilft beim Fettabbau.

Hanfsamen in der Küche

Hanfsamen finden sowohl in der pikanten als auch in der süßen Küche Verwendung. Sie bereichern obgleich ihres nussigen Geschmacks viele Speisen. Hier einige Anregungen.

Zum Rohgenuss: Geschälte Hanfsamen eignen sich hervorragend als kleine Zwischenmahlzeit zwischendurch. Ohne Fett kurz angeröstet entfaltet sich ihr volles Aroma.

Dopping für Salate und Müsli: Hanfsamen über Müsli oder Salate gestreut, bereichern deine Gerichte nicht nur in Punkto Nährstoffgehalt, sondern auch optisch.

Für Backwaren: Hanfsamen können für alle Backwaren und Brotbackmischungen zum Mehlanteil dazu gemischt werden. Geschälte Hanfsamen müssen vorher nicht zerkleinert werden. Auch Rezepte, die Nüsse beinhalten können anteilmäßig oder vollständig durch Hanfsamen ersetzt werden.

Hanfmilch: Dazu einfach Hanfsamen mit ca. 200 ml Wasser in den Mixer geben und so lange mixen bis alles fein püriert ist. Dann 300 ml Wasser hinzugeben und noch einmal 1 Minute mixen. Alles durch ein Sieb geben und genießen. Im Kühlschrank gelagert ist die Hanfmilch bis zu 2 Tage haltbar.