

# Hanf

aus Oberschwaben

## Wissenswertes



**Der Hanf** (*Cannabis sativa*) gehört zu den wenigen Pflanzenarten, deren Wert schon vor Jahrtausenden von den Menschen erkannt und deshalb kultiviert wurde. In fast allen Klimazonen findet man heute weltweit mehrere hundert Kultursorten, die mit der Zeit bezüglich Wachstumseigenschaften, Ertrag und Inhaltsstoffe an ihrem Standort selektioniert wurden. **Nur die praktisch drogenfreien Sorten können in Europa angebaut und verarbeitet werden.** Hanf ist eine schnellwüchsige Pflanze, die in rund 120 Tagen über 4 m hoch wachsen kann. Die Hanfpflanze unterdrückt durch sein schnelles Wachstum andere Kräuter und ist resistent gegenüber epidemischen Krankheiten. **Dies bedeutet, dass auch im konventionellen Anbau keine Pestizide verwendet werden.** Darüber hinaus ist Hanf die ideale Zwischenfrucht für die heimische Landwirtschaft. Er hinterlässt einen sehr lockeren, unkrautfreien Boden und ist viele Jahre selbstverträglich im Anbau. Mehrerträge bei Getreide als Folgefrucht von 10-15 % ist ein Erfahrungswert den unsere Landwirte bestätigen. In der Region Oberschwaben wurde 1997 durch CHIRON der Hanfanbau ins Leben gerufen. Heute wachsen jährlich rund 150 ha mit steigendem Bedarf. **Der Hanfanbau schützt durch seine Anbaueigenschaften auf natürliche Weise die Ressourcen Boden, Wasser und Luft.** Der Verbraucher erhält unbelastete natürliche Produkte aus der Hanfpflanze, deren Vielseitigkeit vermutlich unübertroffen ist: aus den **Nüssen** (Samen) hochwertigstes Speiseöl und Lebensmittel; aus den **Fasern**

Dämmstoffe, Automobilverbundwerkstoffe, Papier, Kleidung.... aus den **Schäben** (Holzanteil) u.a. Baumaterial und Tiereinstreu. Der Begriff „schäbig“ wurde übrigens von der Hanfpflanze umgangssprachlich abgeleitet: der verholzte Kernanteil, Schäben genannt, musste zu früheren Zeiten für die Textilherstellung aufwendig von der Faser getrennt werden. Gelang dies schlecht, kratzte das Gewebe beim Tragen. Es war schäbig, eben minderwertig!



### Der Samen der Hanfpflanze ist botanisch eine Nuss – die Hanfnuss.

Der ernährungsphysiologische Wert der Hanfnuss ist aufgrund seines außerordentlich hochwertigen **Öl und Eiweiß** für den Mensch und Tier kaum zu überbieten. Inhaltsstoffe: 30-35 % hochwertiges Öl, 22-25% Protein, 20-30 % Kohlenhydrate, 10-15 % Ballaststoffe, sowie eine Vielzahl an Mineralstoffen, insbesondere Kalium, Magnesium, Calcium aber auch Eisen und Zink, Vitamin A, die B-Gruppe (außer Vitamin B12), Vitamin E, Chlorophylle und Aromastoffe. **Die Aminosäurezusammensetzung, die Bausteine des Eiweiß, kommt dem Eiweiß des Menschen sehr nahe.** So liefert das leicht verdauliche Hanfprotein nicht nur alle 9 essentielle (lebensnotwendige) Aminosäuren die unser Körper mit der Nahrung aufnehmen muss, sie stehen auch im richtigen Verhältnis zueinander. Dadurch sind sie biologisch leicht verfügbar für den Aufbau des körpereigenen Eiweiß, weshalb Hanfnüsse ein hervorragender pflanzlicher Eiweißlieferant für den Menschen sind. **Ganze Hanfnüsse mit der Schale** werden durch Rösten in der Pfanne zum Garnieren, zum Backen und in früheren Gerichten auch als Suppeneinlage verwendet. Die **geschälte Hanfnuss, also die Hanfnusskerne** sind ein angenehm leichtes Lebensmittel, das pur und vor allem als Zusatz ins Müsli, Joghurt... und zum Backen und Kochen Verwendung findet. Auch die Hanfnusskerne entwickeln durch leichtes Rösten einen sehr delikaten Geschmack und sind geradezu ideal zum Garnieren von Salaten oder Gemüse.



**Hanfnussöl** war neben dem Leinöl, Mohnöl und Rübsenöl (Vorläufer des Raps) eines der meistgebrauchten Speiseöle in Deutschland bis zum letzten Jahrhundert. Heute wird das reine, kaltgepresste Hanfnussöl aufgrund seiner überaus positiven Bedeutung für die menschliche Ernährung wiederentdeckt. **Die Bundesanstalt für Fettforschung hat Hanfnussöl als das ideale Speiseöl für die kalte Küche bezeichnet.** Dies hat seine Gründe im Fettsäurespektrum. Der sehr hohe Anteil von 80 % mehrfach ungesättigter Fettsäuren ist überdurchschnittlich hoch. Die zweifach ungesättigte **Linolsäure (50-70%)** kommt hierbei in einem idealen Verhältnis von 3:1 zur dreifach ungesättigten **Alpha-Linolensäure (15-25%)** vor. Dies ist nur in Hanfnussöl der Fall was für den Stoffwechsel beim Menschen als besonders vorteilhaft gilt. Es hilft bei der Entwicklung der Gehirnfunktion und der Immunabwehr und beugt durch entzündungshemmende Wirkung der Thrombosegefahr vor. Auch bei zu hohem Cholesterinspiegel kann es helfen. Darüber hinaus hat Hanfnussöl als einzigstes Speiseöl überhaupt die medizinisch wirksame **Gamma-Linolsäure (2-4%)** als Bestandteil. Diese kann bei der Linderung bzw. Heilung von Neurodermitis eingesetzt werden. Vor allem aber ist das CHIRON-Hanfnussöl durch seinen dezent nussigen Geschmack eine Bereicherung für Salate und zum Dünsten von Gemüse.

