

# Hanf als Nahrungsmittel

Hanf ist nicht nur als Stoff für diverse Branchen geeignet sondern dient auch als Inhaltsstoff oder zur Herstellung von Nahrungsmitteln. Im Ausland, vor allem in Kanada und auch in Großbritannien sowie USA, werden bereits heute Hanfprodukte in jedem Supermarkt angeboten. Im Gegensatz ist der Hanf als Nahrungsmittel in Europa relativ klein. Hier wird z. Bsp. der Hanfsamen weitgehend als Tierfutter verwendet. Schätzungen nach werden nur ca. 400 Tonnen Samen für die menschliche Ernährung verwendet, als Tierfutter werden ungefähr 11.000 Tonnen Samen eingesetzt. Doch welche Teile der Hanfpflanze werden für Lebensmittel verwendet?

## ***Hanfsamen:***

Wie schon oben beschrieben, findet der Hanfsamen am ehesten Anwendung in der Lebensmittelindustrie. Durch seinen hohen Nährstoffgehalt und seinem ausgewogenen Verhältnis von Proteinen und Fetten ist der Hanfsamen wie geschaffen für unsere Ernährung. Der Hanfsamen enthält alle essentiellen Fettsäuren (vor allem Öl-, Linol- und Linolensäure sowie Gamma-Linolensäure) in einer für unseren Körper idealen Kombination. Nicht zu vergessen ist, dass er im Körper auch für den Aufbau von Eiweißen sorgt, die als Antikörper Infektionen abwehren können.

Die Hanfsamen können nicht nur roh oder geröstet gegessen werden, sondern vor allem das wertvolle Öl wird aus den Hanfsamen gewonnen. Es schmeckt angenehm mild und nussig. Der Gehalt von ca. 3% Gamma-Linolensäure (GLA) macht Hanföl einzigartig unter den Speiseölen. 15-20 Gramm dieses Speiseöls genügen um den Tagesbedarf eines Menschen an den wichtigsten Fettsäuren zu decken. Diese besondere Säure hilft z. Bsp. bei Neurodermitis und anderen chronischen Hautkrankheiten. Das Öl wird vor allem für Salate und kalte Speisen geeignet. Zum Braten sollte das Hanföl aber nicht verwendet werden, da durch die große Hitze die wertvollen Bestandteile des Öls in schädliche Trans-Fettsäuren verwandelt werden. Ein weiteres Problem des Hanföls ist aber auch, dass es im Gegensatz zu anderen Speiseölen eine relativ kurze Haltbarkeit aufweist: Es sollte schon nach ein paar Wochen aufgebraucht sein, da bereits beim Öffnen der Abbau der wertvollen Fettsäuren beginnt. Deshalb sollte das Öl möglichst frisch verzehrt werden und nach dem Öffnen kühl und verschlossen gelagert werden. Aus dem Hanfsamen wird auch noch Mehl hergestellt. Das Mehl wird in Europa häufig für Nudelprodukte verwendet („Hanfnudeln“), in Nordamerika und China es als ballaststoffreiches Proteinpulver, z. Bsp. als Bestandteil für Sportlernahrung und –getränke, genutzt.

## ***Hanfblätter und Hanfblüten:***

Die Blätter und Blüten der Hanfpflanze werden in vielen Lebensmitteln zur Geschmacks- und Geruchsverbesserung verwendet. (z. Bsp. Hanfttee, Hanfbier, Müsliriegel, Hanfschokolade usw.) Lebensmittel mit Hanf-Geschmack erfreuen sich heute wieder an steigender Beliebtheit.