

Vitalstofflieferanten der Extraklasse: Hanfsamen und Hanföle

Hanf und Menschen gehören seit Jahrtausenden zusammen. Zu Beginn grundlegende Rohstoffquelle, später kraftvoller Lebensmittellieferant. Heute besinnt man sich zurück zu den Ursprüngen und lernt die Vorzüge des Hanfes neu zu schätzen. Gerade rohe, geschälte Hanfsamen (auch Hanfnüsse genannt) und kaltgepresstes Hanföl bieten einen Reichtum an Vitalstoffen, wie es ihn nur selten in der Natur zu finden gibt.

Hanfnüsse – ein Lebensmittel mit langer Geschichte

Hanf geht mit der Entwicklung der Menschheit Hand in Hand. Als Grundlage von Seilen, Segeltuch, Bekleidungstextilien, Papier und Ölprodukten trug er als wesentlicher Bestandteil zur kulturellen Evolution des Menschen bei.

Hanfsamen und Hanföle dienen dem Menschen seit je her als wichtige Quelle für Proteine, Fette und Vitalstoffe. Bereits im Jahre 3700 vor Christus wurden Hanfsamen im chinesischen Medizinbuch "Pen Tsao", verfasst von Kaiser Chen Nung, als „überlegenes Elixier der Unsterblichkeit“ bezeichnet.

Ayurvedische Heiler verwendeten Hanfsamen schon vor 2000 Jahren, um Krankheiten zu behandeln. Viele alte Kulturen standen den Indern in nichts nach: Araber, Griechen, Juden und andere kulturelle Strömungen weltweit, nutzen Hanfsamen und daraus gewonnene Hanföle im therapeutischen Sinne – sie alle erkannten das gesundheitliche Potenzial der Nutzpflanze.

Optimales Verhältnis an Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren

Sowohl Omega-3 als auch Omega-6 Fettsäuren sind essentielle Fettsäuren. Essentiell zum einen, weil sie sehr wichtig für die Gesundheit sind, zum anderen, weil der Körper sie nicht selbst erzeugen kann. Sie müssen über die Nahrung zugeführt werden.

Omega-3 Fettsäuren können etwa koronaren Herzkrankheiten vorbeugen, den Cholesterinspiegel senken, sind gut gegen Arthritis, wirken präventiv gegen Schlaganfälle und kognitive Erkrankungen. Auch Omega 6 Fettsäuren sind sehr wichtig für Gesundheit. Jedoch ist das Verhältnis zwischen beiden Fettsäuren entscheidend.

Die westliche Ernährungsweise ist sehr einseitig und stark Omega-6 lastig. Das große Ungleichgewicht im Fettsäuren-Haushalt des modernen Menschen wird mit vielen Zivilisationskrankheiten in Verbindung gebracht.

In Hanfsamen liegt ein optimales Verhältnis von Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren - also von 3 zu 1 - vor. Samen und Öl der Nutzpflanze eignen sich hervorragend, um das Gleichgewicht der essentiellen Fette im Körper zu optimieren.

Hinweis: Der Konsum von Hanfsamen und Hanföl allein, ersetzt keine ausgewogene Ernährungs- und Lebensweise.

Hanfnüsse – Vitalstofflieferant der Extraklasse

Hanfnüsse enthalten 19 Aminosäuren, inklusive der 9 essentiellen Aminosäuren die vom Körper selbst nicht erzeugt werden können.

Mit 35 % Ölgehalt, sind Hanfsamen die reichste Quelle an essentiellen Fettsäuren im ganzen Pflanzenreich. Auch was die Proteine angeht sind sie oben auf – mit 25 % Proteinanteil sind sie nicht nur für

Vegetarier und Veganer eine hervorragende Alternative zu tierischen Eiweißen. Hinzu kommt, dass Hanfprotein äußerst leicht verdaulich ist.

In Hanfsamen sind die meisten, der lebenswichtigen Mineralien enthalten. Mit dabei: Kalzium, Magnesium, Zink, Eisen, Silizium, Phosphor, Schwefel und Kalium. Auch ihr Vitaminengehalt weiß zu glänzen, sie enthalten: Vitamin C, E, B1, B2, B3 und B6.

Überdies sind Hanfsamen eine reichhaltige Quelle an sekundären Pflanzenstoffen; schützende Substanzen, die Pflanzen vor Krankheiten und Umwelteinflüssen bewahren. Beim Menschen wirken diese Stoffe u.a. entzündungshemmend, verdauungsanregend, sie können das Immunsystem stärken und den Blutdruck senken.

Hanfnüsse machen nicht „high“

Worin liegt der Unterschied zwischen zum Verzehr geeigneten Hanf und Marihuana? Sowohl Hanf als auch Marihuana entwachsen der gleichen Spezies, variieren jedoch in ihrer Ausprägung. Vergleichbar mit Schäferhund und Dackel. Beides sind „Hunde“, unterscheiden sich dennoch stark voneinander.

Marihuana Samen sind mit THC angereichert; einem Stoff, der bewusstseinsweiternd wirkt. Die zum Verzehr gedachten Hanfsamen enthalten verschwindend geringe Mengen an THC. Zugleich enthalten sie Substanzen, die der Wirkung von THC entgegenwirken. Für die Nahrung genutzter Hanf, bewirkt also das Gegenteil - er ist absolut unbedenklich.

Warum die Qualität der Hanfnüsse/ des Hanföls entscheidend ist

Bei der Wahl der Hanfsamen/ Hanföls ist besonders darauf zu achten, dass es sich im naturbelassene, qualitativ hochwertige Produkte handelt. Ein Erhitzen des Hanfes – ob Öl oder Samen - lässt ihn oxidieren. Sprich: das Fett wird ranzig. Auch zu langes Aussetzen an Licht und Luft, kann dazu führen, dass er ranzig wird, und somit seine gesundheitsfördernde Wirkung nicht entfalten kann.

Anwendungstipp: Geben Sie Hanfsamen ins Müsli und verwenden Sie Hanföl an Stelle Ihres herkömmlichen Salatöls. *Hanfnüsse und Hanföl in bester Qualität finden Sie im Online-Angebot von Topfruits*

Quelle 1: www.naturalhealthweb.com/articles/smith1.html

Quelle 2: www.chii.ca/hemp-seed/hempseed.html

Quelle 3: http://de.wikipedia.org/wiki/Sekundäre_Pflanzenstoffe

Quelle 4: <http://de.wikipedia.org/wiki/Omega-3-Fettsäuren>

Quelle 5: www.thenourishinggourmet.com/2009/03/hemp-seed-nutritional-value-and-thoughts.html