



BEWÄHRTES DER NATUR: HANF

BERAUSCHENDES Kraut

Warum die Pflanze viel mehr kann als die Sinne vernebeln

Hanf ist ein Tausendsassa. Sein schlechter Ruf eilt ihm jedoch oft voraus: Während sich deutsche Politiker lange über eine Freigabe von Cannabis als Medizin stritten, konnten Ärzte anderer Länder das herausragende Gesundheitspotenzial der Pflanze bereits erfolgreich nutzen.

Wurde man einmal in eine Schublade gesteckt, ist es gar nicht so leicht, aus dieser wieder herauszukommen. So geht es auch dem Hanf. Erwähnt man ihn, bleiben lustige Sprüche, ein breites Grinsen oder skeptische Blicke nicht aus. Was viele mit ihm assoziieren, sind die wilden 70er-Jahre und auch als moderne Übergangsdroge ist er nach wie vor verschrien. Damit wird man Cannabis, wie die Hanfpflanze botanisch heißt, nicht gerecht, denn sie gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. In Indien nutzte man Hanf bereits im dritten Jahrtausend vor Christus zur Herstellung von Textilien wie Seilen und Kleidung. Der Beginn einer weltweiten Karriere, denn auch Papier, Treibstoff, Farben, Lacke, Dämmstoffe und Speisen lassen sich aus ihm herstellen.

Hanföl ist ein großartiger Lieferant an Omega-3-Fettsäuren

Auf Hanf wurden zahlreiche wichtige Werke der Menschheit gedruckt: die Encyclopædia Britannica, die Gutenberg-Bibel, die amerikanische Unabhängigkeitserklärung, Papiergele, Wertpapiere und Zeitungen. Künstler wie Rembrandt und Van Gogh verwendeten Leinwände aus Hanf für ihre Gemälde. Nicht auszudenken, wenn es diese Pflanze nicht gegeben hätte. Um es klarzustellen: Hanf ist nicht gleich Hanf. In Deutschland darf seit 1996 wieder Nutzhanf angepflanzt werden. Dazu gehören Sorten, deren Gehalt an THC (Tetrahydrocannabinol) sehr gering ist und die somit als Rauschmittel nicht interessant sind. Denn THC ist für die psychoaktive Wirkung zuständig.

Nutzhanf wird u. a. als Alternative zu Kunstfasern in der Textilindustrie verwendet, und auch für die Küche hält er spannende Produkte bereit: Mit seinen geschälten Samen, die auch als Hanfnüsse bekannt sind, lassen sich z. B. Salate,



Hanf so weit das Auge reicht. Im Anbau ist die Pflanze relativ genügsam und nützlich: Sie benötigt keinerlei Pflanzenschutzmittel und hält den Boden frei von Unkraut.



Frisch gepresst. Der Chlorophyllgehalt lässt das Öl aus ungeschälten Samen grün schimmern.

Styrums



Birkenzucker

100 % so süß wie Zucker die extra feine Art zuckerfrei und süß zu leben

so lecker kann süß sein

- praktisch ohne Kalorien
- vollwertiger Zuckerersatz
- für Diäten und Diabetiker
- zum Kochen und Backen



Swiss Premium Quality



Hochwertige Herstellung aus natürlichen Quellen mit dem Qualitätsversprechen von Styrums. Alle Produkte sind durch ein neutrales Lebensmittelinstitut auf Rückstände kontrolliert.



EXPERTENTIPP

Zahlreiche Einsatzgebiete

Die Omega-3-Fettsäuren wirken sich günstig auf das Lipidprofil mit einer Absenkung erhöhter LDL-Cholesterinspiegel aus. Im Organismus zeigt sich ein entzündungshemmender Effekt. Hanföl wirkt aufgrund seiner Omega-3-Fettsäuren kardioprotektiv. Auch bei rheumatischen Erkrankungen kann eine regelmäßige Einnahme hilfreich sein. Bei Vegetariern, die auf Fisch, eine der besten Quellen an hochungesättigten Fettsäuren, verzichten, stellt Hanföl ein wertvolles Nahrungsmittel dar, um diesen Bedarf zu decken.



Siegfried Bäumler.
Kneippianum, Bad Wörishofen, Facharzt und Autor von »Heilpflanzenpraxis heute«

Die große Vielfalt von Hanf

REICH AN UNGESÄTTIGTEN FETTSÄUREN

- ❶ **Werz »Bio Hanf geschält«:** Proteinreiche Nüsse, die gut zu Müsli, Joghurt und Salat schmecken. (www.vollwertcenter.de)
- ❷ **Amanprana »Okinawa Omega Balance Delight Cannabis Sativa-Öl«:** Zur Versorgung mit essenziellen Omega-Fettsäuren (www.noble-house.tk)
- ❸ **Raab »Hanf Protein Pulver«:** Enthält 49 Prozent hochwertiges Protein mit allen acht essenziellen Aminosäuren, Eisen und Magnesium. Besonders für Sportler, Veganer und Vegetarier geeignet. (www.raabvitalfood.de)
- ❹ **Vitaquell »Hanföl«:** Das nussige Öl passt gut zu Salat, und verfügt über einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. (www.vitaquell.de)
- ❺ **Hanf Natur »Hanföl«:** Mild, nussig und reich an Omega-3- und -6-Fettsäuren. (www.hanf-natur.com)

Rezept-TIPP

SUCHEN SIE NOCH EIN LECKERES HANFREZEPT?
Dann schauen Sie ab Seite 26.

Müsli oder Süßspeisen verfeinern, sie stellen somit eine schöne Alternative für Nussallergiker dar. Hanfnüsse enthalten 21 Aminosäuren, das macht sie zu einer guten Proteinquelle. Eiweiße braucht der Körper für den Muskelaufbau, aber auch für Knochen, Haut und Haare. Die kleinen braunen Köstlichkeiten lassen sich außerdem zu Speiseöl und Margarine weiterverarbeiten.

Hanfnüsse: ein schmackhafter und proteinreicher Snack

Besonders das Hanföl hat es in sich: es verleiht warmen und kalten Gerichten eine wunderbar nussige Note, gilt zudem als eines der wertvollsten Speiseöle. Und das zu Recht, denn Hanföl enthält 90 Prozent an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese sind gut für das Herz-Kreislauf-System aber auch für unser Immunsystem. Das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren ist ideal, denn es entspricht dem natürlichen Verhältnis im menschlichen Körper. Allerdings vertragen die wertvollen Inhaltsstoffe des Öls keine hohen Temperaturen. Deshalb sollte man es nicht zum Braten verwenden, geringen Temperaturen beim Dünsten und Dämpfen hält es stand. Auch äußerlich kann

Hanföl angewendet werden: Es enthält Gamma-Linolensäure, welche sonst fast ausschließlich im Nachtkerzen- und Borretschsamenöl vorkommt. Diese hat einen positiven Einfluss auf entzündliche Prozesse und wird deswegen gerne auch bei chronischen Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Ekzemen eingesetzt.

Insbesondere das Interesse der Mediziner hat die feinblättrige Pflanze auf sich gezogen: In diesem Fall sind es jedoch gerade die THC-haltigen Hanfsorten. Denn THC hat eine schmerzhemmende und entzündungshemmende Wirkung. Es dockt an die Cannabinoid-Rezeptoren im Zentralnervensystem des Körpers an und kann so die Nervenzellen positiv beeinflussen. »Die Einnahme von THC bietet sich insbesondere bei Nervenschmerzen an, dazu gehören Rückenschmerzen, ein eingeklemmter Nerv, aber auch Beschwerden nach Schlaganfällen«, sagt Dr. Kurt Blaas, Arzt für Allgemeinmedizin in Wien, der THC-haltige Medikamente seit Jahren einsetzt.

Im Sommer 2011 wurde Cannabis auch in Deutschland als Medikament zugelassen. Seitdem dürfen Ärzte ihren Patienten THC in bestimmten Fällen verordnen. Dieses bekommen sie dann in Form von Kapseln oder Tropfen in der Apotheke. »Gemütsleiden wie

z. B. Depressionen, Erschöpfungszustände wie das Burn-out-Syndrom oder Schlafstörungen können sehr effektiv mit THC behandelt werden», so Blaas. Für Menschen mit multipler Sklerose bringt die Pflanze ebenfalls Hoffnung: Bei den auftretenden Spastiken und Schmerzen kann Cannabis sehr wirksam sein. »Erfolgserlebnisse zeigen sich auch bei der Behandlung des Tourette-Syndroms«, sagt Blaas, »gerade bei jüngeren Patienten besteht hier noch viel Hoffnung.« Die Gefahr einer Abhängigkeit sieht er nicht höher als bei herkömmlichen Medikamenten. Allerdings müssen Pharmafirmen das Cannabis für die Produktion der Medikamente bisher aus dem Ausland importieren.

Cannabis kann bei Patienten mit multipler Sklerose eingesetzt werden

Studien konnten zudem belegen, dass Cannabinoide Erbrechen verhindern und den Appetit anregen können. Deshalb werden sie in der begleitenden Therapie von Krebspatienten eingesetzt, aber auch zur Verbesserung des schlechten Allgemeinzustands von Aids-Patienten oder bei Patienten mit Magersucht und Bulimie. Das Feld für zukünftige Forschungen ist groß, denn auch bei Krankheiten wie Migräne, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa zeigten sich schon Behandlungserfolge.

Das sind viele Beispiele dafür, dass es sich fast immer lohnt, jemandem eine zweite Chance zu geben und nicht in Schubladendenken zu verfallen. Das gilt nicht nur für Hanf. 



TIPPS & INFORMATIONEN

So können Sie Hanf genießen

Leckerer Brotaufstrich. Zermahlen Sie 100 Gramm geschälte Hanfsamen in einer Mühle oder mit dem Mixer. Verrühren Sie diese mit 100 Gramm Honig und 100 Gramm Butter. Das Ganze kalt stellen.

Für Interessierte. Wer mehr über Hanf wissen möchte, kann sich im Hanf Museum Berlin ein umfassendes Bild machen. Neben der allgemeinen Vorstellung der Pflanze erhalten die Besucher Informationen zu Wachstum und Anbau, Ernte und Vorverarbeitung aus historischer Sicht. Außerdem erfahren sie einiges über die einzelnen Nutzungsmöglichkeiten.

www.hanfmuseum.de

Globetrottern wird das Herz höher schlagen! SONNENTOR hat 10 neue, ganz besondere Gewürzmischungen zusammengestellt, mit denen man sich ferne Welten als Gaumenfreuden nach Hause holen kann – in der **PRAKTISCHEN STREUDOSE** und in der **NACHFÜLLPACKUNG!** Alle Sorten gibt es auch im **PROBIERSET „WÜRZ DICH UM DIE WELT“**. Erhältlich im gut sortierten Bio-Fachhandel und auf www.sonnentor.com

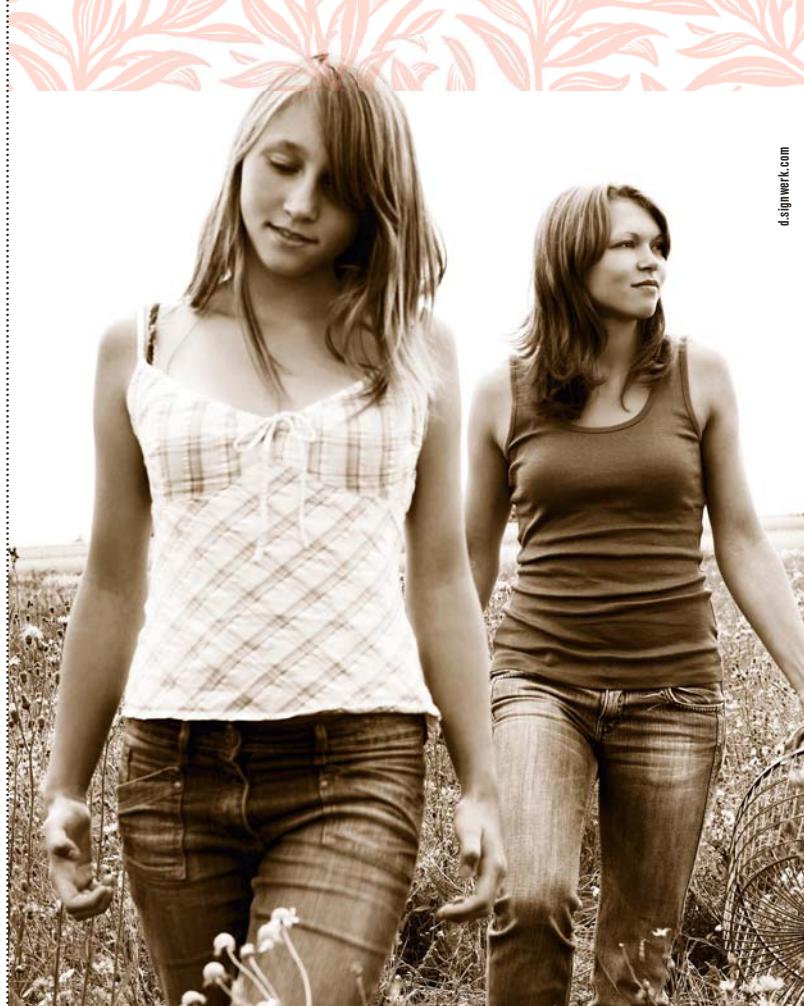


Eine Einladung zur kulinarischen Weltreise



SONNENTOR

Da wächst die Freude.



♥ Hanf – eine kulinarische Wiederentdeckung

Nüsse und Öl sind zwar frei von Rauschstoffen, dennoch verfällt sicher jeder mit diesen Rezepten in einen Glückstaumel: Ob zu Spaghetti, im Kartoffelsalat oder Kuchen, Speisehanfprodukte sind der kulinarische Geheimtipp für das eigene Küchen-Repertoire.



Hanf-Kartoffelsalat mit Gurkenhalbmonden

Für 4–6 Portionen | ca. 25 Min. | pro Portion: 947 kJ; 226 kcal;
9 g E; 7 g F; 31 g KH; 7 g Ba; 0 mg Chol

1 kg Kartoffeln	50 g Hanfnüsse, geschält
1 Salatgurke	
1 Bund Dill	25 g Hanfnüsse, ungeschält
1 Bund Frühlingszwiebeln	Saft einer Zitrone
100 ml Hanföl	1 TL Salz

Zubereitung | 1. Kartoffeln kochen, schälen und in große Würfel schneiden. Die Gurke längs halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne herausnehmen und die Gurke in Halbmonde schneiden. Dill grob hacken. Frühlingszwiebeln in schräge Ringe schneiden. 2. Alles mit den Hanfnüssen, dem Hanföl, dem Zitronensaft und dem Salz mischen. Eventuell nochmals mit Salz abschmecken.

Scharfe Hanf-Spaghetti mit Parmesan hobeln

Für 2 Portionen | ca. 20 Min. | pro Portion: 3.755 kJ; 897 kcal;
36 g E; 43 g F; 88 g KH; 7 g Ba; 159 mg Chol

250 g Spaghetti	3 EL Hanfnüsse, geschält
3 EL Olivenöl	1/2 Bund Petersilie
3 Peperoni, 3 Knoblauchzehen	Salz
125 g Cherrytomaten	100 g Parmesan

Zubereitung | 1. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser kochen. Die Hanfnüsse in einer Pfanne rösten. Die Petersilie grob hacken. Die Peperoni entkernen, in Scheiben schneiden, den Knoblauch schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Beides kurz in Olivenöl anbraten. 2. Die Cherrytomaten halbieren und zum Knoblauch und der Peperoni in die Pfanne geben. 1 Min. unter Rühren mit anbraten 3. Die gekochten Spaghetti, die Petersilie und die gerösteten Hanfnüsse ebenfalls in die Pfanne geben und alles miteinander verrühren. Zum Servieren Parmesan darüberhobeln.

