

## Hanf als Lebensmittel

Gerade die Samen des Hanfes, die kleinen Hanfnüsschen, gehörten bei vielen antiken Zivilisationen zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Wissenschaftler fanden heraus, dass Hanf in China, Indien, Babylon, Persien, Ägypten und den Kulturen in Nord- und Südamerika angebaut und genutzt wurde.

Natürlich verwendeten diese Völker die Pflanze auch zur Herstellung von Seilen und Kleidungsstücken, doch benutzte man mit besonderer Vorliebe den Hanfsamen in der Ernährung. Die Hanfnüsschen wurden pur gegessen, zu einem äußerst proteinreichen Mehl vermahlen oder zu Öl und Butter verarbeitet.

## Vitamine im Hanf

Hanfnüsschen enthalten [reichhaltige Mengen an Antioxidantien](#) sowie [Vitamin E](#) und die B-Vitamine. Besonders für Vitamin B2 (Riboflavin) ist Hanf eine hervorragende Quelle. Bislang galten [Fleisch](#) und [Milchprodukte](#) immer als die üppigsten Vitamin-B2-Lieferanten. In Hanf jedoch findet man deutlich mehr Vitamin B2 als in tierischen Produkten (es sei denn man isst gerne Leber).

Vitamin B2 spielt unter anderem beim [Muskelaufbau](#), bei der Bildung der Stresshormone, für die Schilddrüse, die Augen und die Sehschärfe sowie in der Hautpflege eine wichtige Rolle. Rissige Mundwinkel, gesprungene Lippen, brennende Augen und schuppige Haut an Nase, Mund, Stirn oder Ohren sind mögliche Anzeichen eines Vitamin-B2-Mangels

## Proteinquelle Hanf

Die Hanfsamen bestehen außerdem zu 20 bis 24 Prozent aus reinem hochwertigem Protein in Form aller essentieller Aminosäuren, die der Mensch benötigt, um daraus körpereigenes [Eiweiß](#) aufzubauen.

Damit gehört Hanf zu den wenigen Pflanzen, die einerseits ein für den Menschen [vollständiges Aminosäureprofil](#) bieten und andererseits dieses wertvolle bioverfügbare Protein auch in ausreichender Menge bereithalten.

## Hanf fördert Muskelaufbau

Unter den im Hanfprotein vorliegenden Aminosäuren befinden sich auch reichliche Mengen der beiden schwefelhaltigen Aminosäuren Methionin und Cystein. Sie sind u. a. an der Entgiftung der Zellen und der Produktion von vitalen Enzymen beteiligt. Zudem ist Hanf reich an den sog. verzweigt-kettigen Aminosäuren, die für das Wachstum der Muskeln und deren Reparatur nötig sind.

## Hanfprotein ähnelt Menschenprotein

Fast 60 Prozent der Hanfproteine bestehen aus einem Eiweiß namens [Edestin](#), welches noch leichter verdaulich ist als Sojaprotein. Der Großteil der restlichen 40 Prozent liegt in Form von [Albumin](#) vor. Albumin und Edestin haben eine den menschlichen Proteinen sehr ähnliche Molekularstruktur.

Aus diesem Grunde wird das Hanfprotein sehr schnell aufgenommen und kann beispielsweise leicht in die Immunglobuline unseres Immunsystems verwandelt werden, die bei der Infektionsabwehr eine große Rolle spielen.

## Hanf schenkt Omega-3-Fettsäuren

Die meisten Menschen leiden bekanntlich an einem ungünstigen Fettsäure-Verhältnis. Der reichhaltige Fleisch- und Milchkonsum (von Tieren, die mit [Getreide](#) statt mit Heu, Gras und Kräutern gefüttert werden), aber auch der unkritische Verzehr von industriell hergestellten pflanzlichen Ölen führt dazu, dass die meisten Menschen sehr viele Omega-6-Fettsäuren und nur wenige Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt ein Verhältnis von 4:1 zwischen den Omega-6- und den Omega-3-Fettsäuren. Die normale westliche Ernährungsweise aber sorgt für ein Verhältnis zwischen 20:1 und 50:1.

## Hanf bietet ein optimales Fettsäure-Verhältnis

Ein solch ungünstiges Verhältnis dieser beiden Fettsäuren verursacht, begünstigt und verstärkt entzündliche Prozesse aller Art. [Chronische Entzündungen](#) beschleunigen im besten Falle lediglich das Altern, führen meistens jedoch zu den verschiedensten Beschwerden wie z. B. Gelenkentzündungen, [Herz-Kreislaufproblemen](#), chronischen Nervenleiden und vielem mehr.

Hanf enthält als einzige Pflanze das optimale Omega-Fettsäuren-Verhältnis von 3,75:1 (Omega-6 zu Omega-3) und ist daher ein hervorragender Bestandteil einer entzündungshemmenden Ernährungsweise.

## Hanf enthält die seltene Gamma-Linolensäure

Außerdem stellt Hanf eine der wenigen Ölpflanzen dar, die [Gamma-Linolensäure](#) (GLA) enthält. GLA kann in signifikanten Mengen nur in Hanföl, Borretschsamenöl, Nachtkerzenöl, Granatapfelsamenöl, dem Öl der Schwarzen Johannisbeere und in [Spirulina](#) gefunden werden.

Wegen der allgemeinen Knappheit von GLA mangelt es einem Großteil der Bevölkerung an dieser wichtigen Fettsäure, die sich äußerst positiv auf entzündliche Prozesse (z. B. bei [Neurodermitis](#), [rheumatoide Arthritis](#), diabetischer Neuropathie etc.) sowie auf eine gesunde Balance des Hormonhaushaltes (z. B. beim [Prämenstruellen Syndrom](#)) auswirken kann.

Ausreichende Mengen von GLA verbessern außerdem deutlich sichtbar das Hautbild und führen zu festen Nägeln und schönem vollem Haar.

## Hanf unterstützt die Entgiftung des Körpers

GLA aktiviert zudem das Stoffwechselgeschehen ganz erheblich. Die Fettsäure sorgt dafür, dass eingelagertes Fett effektiver für die Energiegewinnung eingesetzt und folglich schneller abgebaut wird. GLA ist ferner am ordnungsgemäßen Funktionieren des zellulären Energieversorgungssystems namens Natrium-Kalium-Pumpe beteiligt.

Die [Natrium-Kalium-Pumpe](#) versorgt die Zellen mit Nährstoffen und entfernt gleichzeitig giftige Abfallprodukte aus der Zelle. Arbeitet die Natrium-Kalium-Pumpe nur unzureichend, müssen Toxine in den Zellen gelagert werden, die Zellen werden störanfällig und der gesamte Stoffwechsel verlangsamt zusehends. Hanf ist also maßgeblich an einer reibungslosen Entgiftung des Organismus beteiligt.

## Hanföl in der Küche

Bereits 20 Gramm eines hochwertigen Hanföles genügen, um den Tagesbedarf der wichtigsten essentiellen Fettsäuren zu decken. Hanföl eignet sich zum Dämpfen und Dünsten, sollte aber keinesfalls zum Frittieren oder Braten verwendet werden.

Am besten gibt man das Öl über die fertig gegarten Speisen. In der Rohkostküche passt das aromatische Öl wunderbar in [Salatdressings](#), zu Marinaden, Dips oder auch in [Smoothies](#).

## Hanfprotein - die Einsatzmöglichkeiten

Hanfprotein (2 bis 3 Esslöffel pro Tag) wird einfach in Säfte, Wasser oder in Ihren Lieblingssmoothie gemixt und getrunken. Sportler oder Menschen in Extremsituationen nehmen die empfohlene Menge zweimal täglich (Sportler nehmen das Hanfprotein mindestens 30 Minuten vor dem Training).

Hanfprotein kann aber auch ganz wunderbar Brotrezepturen verfeinern (bis zu 10 bis 20 Prozent der Gesamtmehlmenge) und verleiht Backwaren - ob süß oder pikant - ein nussiges Aroma.

Quelle: [Zentrum der Gesundheit](#)