

Hanfnüsse – ein hochwertiges Lebensmittel

Die Hanfnüsschen, sind für den Menschen nicht nur ein köstliches, sondern auch ein ganz besonders wertvolles Lebensmittel – und zwar schon seit Urzeiten.

Hanfnüsschen liefern zahlreiche Antioxidantien, Vitamin E und von den B-Vitaminen besonders das Vitamin B2. Ja, Hanf ist sogar eine der besten pflanzlichen Vitamin-B2-Quellen. Vitamin B2 ist sehr wichtig für die Schilddrüse, die Augen und die Haut. Es spielt beim Muskelaufbau eine wichtige Rolle und ist an der Bildung der Stresshormone beteiligt. Lassen also Ihre Augen nach, leiden Sie gelegentlich an rissigen Mundwinkeln oder gesprungenen Lippen, schuppt sich Ihre Haut? Dann wird es Zeit für Hanf!

Hanf versorgt Sie dabei mit schützenden Vitaminen und mit einem hochwertigen Eiweiss. Das Hanfkörnchen besteht gar aus bis zu 24 Prozent aus einem für den Menschen leicht verwertbaren Protein. Wer also glaubt, man müsse Fleisch, Fisch und Eier essen, um an ein vollständiges Aminosäureprofil zu gelangen, hat sich noch nicht näher mit Hanf beschäftigt. Wenn man daher seine Proteinversorgung etwas aufpeppen möchte, dann genügen bereits 2 bis 3 Esslöffel Hanfprotein pro Tag, das man in Säfte oder Smoothies mixt. Sportler können gut die doppelte Menge vertragen (auf zwei Portionen aufgeteilt).

[Hanfnüsse gibt es geschält](#) und kann in dieser Form wunderbar in Shakes, Suppen oder Sossen gemixt oder über Salate und Gemüse gestreut werden. Hanfnüsse kann auch genau wie etwa Sonnenblumenkerne in Gebäck- und Brotteige gemischt werden. Wenn man die Hanfnüsse mahlt, kann das entstandene Hanfmehl bis zu 20 Prozent einem herkömmlichen Mehltrezept beigefügt werden und verleiht der Rezeptur ein nussiges Aroma.

Neben den Hanfnüsschen gibt es aus Hanf auch das feine Hanföl. Sein Omega-6-Omega-3-Verhältnis ist optimal und bewegt sich bei etwa 3,75 : 1. Aus diesem Grund gehört das Hanföl – genau wie die Hanfnüsschen - in jede gesunde Ernährung und ganz besonders in die Ernährung von Menschen mit chronischen Erkrankungen. Chronische Erkrankungen sind nämlich häufig auf chronische Entzündungsprozesse zurückzuführen und das richtige Fettsäurenverhältnis im Hanf kann hier entzündungshemmend wirken. Zu den chronischen Entzündungskrankheiten gehören z. B. Arthritis, Arteriosklerose, Parodontitis, Diabetes, Bluthochdruck, viele chronische Nervenleiden, chronisch entzündliche Darmerkrankungen uvm.

Da Hanf ferner die seltene Gamma-Linolensäure (GLA) enthält, können die Nüsschen oder das Hanföl auch bei Neurodermitis oder dem prämenstruellen Syndrom Einsatz finden. Die GLA wirkt sich nicht nur positiv auf die Haut, sondern auch auf den weiblichen Hormonspiegel aus.

Hanföl passt sehr gut zu Salaten aus Wurzelgemüse oder anderen Rohkostgerichten. Erhitzen sollte man es nicht.

Mehr Information unter : www.rogers-kueche.ch oder www.harmonius.ch und Zentrum-der-Gesundheit.de