

Hanf: Lebensmittel - Heilmittel - Wunderpflanze



Als wir uns vor ein paar Jahren auf einen Marathon vorbereiteten, haben wir begonnen, Hanfprodukte zu essen. Wir waren zu der Zeit noch keine Rohköstler, haben uns aber bereits sehr bewusst ernährt. Damals wählten wir Hanf wegen seines hohen Proteingehalts und seiner wertvollen Fettsäuren. Mittlerweile wissen wir noch viel mehr über Hanf und sind immer wieder fasziniert von dieser Wunderpflanze. Unsere fast zweieinhalbjährige Tochter liebt Hanf und bekommt ihn fast täglich und in meinen beiden Schwangerschaften war Hanf ein wichtiger Bestandteil meiner Ernährung. Deshalb möchte ich heute über diese außergewöhnliche Pflanze mit jahrtausendalter und turbulenter Geschichte berichten.

von Ute Ludwig

Schon seit Jahrtausenden wird Hanf in der Ernährung des Menschen verwendet. Hanf stammt ursprünglich aus Zentralasien und gelangte über Vorderasien nach Europa, Afrika und Amerika. Im „Shennong bencaojing“, einem chinesischen Buch über Ackerbau und Heilpflanzen, das der Überlieferung nach etwa 2800 vor Chr. geschrieben worden sein soll, das Wissenschaftler aber eher auf die Zeit zwischen 300 vor und 200 nach Chr. datieren, gibt es erste Hinweise auf die Kultivierung von Hanf. Damit

ist er eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Die medizinische Nutzung lässt sich, ebenfalls in China, bis auf das 14. Jahrhundert n. Chr. zurückverfolgen, wo der Konsum von Hanf für eine gesunde Grundkonstitution und eine langes Leben stand und zur inneren - beispielsweise bei Verdauungsbeschwerden - sowie äußeren Anwendung - beispielsweise bei Hautkrankheiten und Wunden - kam.

In Europa lässt sich die Verwendung von Hanf bis in die Antike zurückverfolgen. In vielen damaligen Zivilisationen war Hanf ein Grundnahrungsmittel. Die Hanfsamen wurden entweder pur gegessen oder zu Mehl, Öl und Butter verarbeitet. Aus den Fasern des Hanfes wurden Kleidung, Tauere oder Segeltücher hergestellt. In Gräbern aus dem 10. bis 13. Jahrhundert fand man Hanf als Grabbeigabe.

Den antiken Ärzten Galen, Plinius und Dioscurides war es zu verdanken, dass in Europa Hanf medizinisch verwendet wurde, in Arzneibüchern erwähnt wurde und sich zum wirksamen Mittel gegen immer mehr Beschwerden und Krankheitsbilder entwickelte. Im 16. Jahrhundert ist Hanf in fast allen Kräuterbüchern beschrieben. Auch wurden aus Hanf Papier, Leinen, Farben, Lacke und sogar Treibstoff hergestellt. Aus Hanf ließ sich nahezu alles herstellen, was heute aus Erdöl oder Holzcellulose produziert werden kann und er war damit lange Zeit ein vielseitig verwendeter (umweltschonender) Rohstoff. Daneben ist Hanf eine besonders gut anzubauende Pflanze. Sie wächst auf fast allen Böden und kommt ohne Düngung aus. Hanf ist kaum anfällig für Krankheiten, unterdrückt selbst Unkrautbewuchs und sorgt für einen besseren Boden und eine gute Bodenstruktur.

Trotz des wertvollen Nutzens, den der Hanf für den Menschen hat, kam er in Verruf. Die Entwicklung ist umso verwunderlicher, wenn man sich anschaut, welche Bedeutung Hanf noch bis in die Neuzeit hatte. Im 18.

Jahrhundert beispielsweise machte man sich in einigen amerikanischen Staaten strafbar, wenn man sich gegen den Hanfanbau sperrte, und sogar seine Steuern konnte man mit Hanf begleichen. Im Zweiten Weltkrieg wurden Bauern in den USA, deren Haupttätigkeit der Hanfanbau war, vom Kriegsdienst befreit. In den 1930er Jahren wurden durch große Konzerne Patente auf Kunststoffe angemeldet, die aus Erdöl hergestellt wurden. Große Papierproduzenten planten den Verkauf von Wäldern, um dadurch hohe Gewinne zu erzielen. Als günstiger Rohstoff stellte Hanf für diese Konzerne die Gefahr von finanziellen Verlusten dar. Es begann eine Diffamierung des Hanfes, der in den öffentlichen Diskussionen nun als „Marihuana“ betitelt und für Drogensucht verantwortlich gemacht wurde. Es setzte eine regelrechte rassistisch durchfarbte Propaganda gegen die neue Droge Marihuana ein, die verantwortlich sein sollte für jegliche Art von Verbrechen. Es wurde als Droge von Geistlosen, „Untermenschen“, „Negern“ und Perversen bezeichnet. Das Hanfverbot wurde bald von einer breiten Masse der Bevölkerung gestützt, der nicht bewusst war, dass Marihuana die wertvolle Hanfpflanze war.

Während des Zweiten Weltkrieges lebte die Hanfproduktion zwar noch einmal auf, wurde aber danach wieder verboten. Im Jahr 1961 wurde Marihuana (alias Hanf) schließlich endgültig zum Opiat degradiert. Im Rahmen der Bestimmungen des Einheitsabkommens über die Betäubungsmittel wurden die Erzeugung, der Besitz sowie der Handel von Cannabis nahezu weltweit verboten. In Deutschland trat im Jahre 1982 ein neues Betäubungsmittelgesetz in

Kraft, das den Hanfanbau vollständig verbot. Erst seit 1996 darf in Deutschland wieder THC-armer Nutzhanf angebaut werden, allerdings unter strengen Auflagen. Auch in den anderen Ländern Europas sowie in Kanada und Australien darf Nutzhanf wieder angebaut werden. In den USA ist der Anbau weiterhin vollständig verboten.

Als nachwachsender Rohstoff für hochwertige Fasern gewinnt der Hanf immer mehr an Bedeutung und auch hinsichtlich der Verwendung von Hanf als Nahrungsmittel steigen Angebot und Nachfrage seit einigen Jahren. Das Produktangebot umfasst inzwischen eine weite Spannbreite von Hanfsamen, Hanföl, Hanfmilch, Hanfbutter, Hanftextilien, Hanfpapier, Hanftee, Hanfprotein, Hanfschokolade, Hanfmatratzen und sogar Hanfkosmetika. Immer mehr wissenschaftliche Studien der letzten Jahre gelangten zu dem Ergebnis, dass der Konsum von Hanföl und Hanfsamen eine außerordentlich Gewinn für die Gesundheit ist.

Wertvoll für die Gesundheit

Botanisch handelt es sich bei den Hanfsamen um Nüsse. Sie enthalten bis zu 35 Prozent Fette und Kohlenhydrate und bis zu 24 Prozent Proteine. Hervorzuheben ist der hohe Gehalt an B-Vitaminen, vor allem B1 und B2, Vitamin E, Kalzium, Magnesium, Kalium und Eisen. Der Hanfsamen enthält dabei außerdem alle acht essentiellen Aminosäuren. Das, was Hanf so wertvoll und besonders für Rohköstler interessant macht - dafür aber weniger für die Wirtschaft - ist, dass er im Naturzustand viele wichtige Nährstoffe enthält. Man muss ihn also in keiner Weise verändern. Hanfprodukte enthalten kein Tetrahydrocannabinol (THC). Während das aus den getrockneten Blüten und Blättern der Hanfpflanze bestehende Marihuana den psychoaktiven Wirkstoff THC enthält, sind Hanfsamen und -öl frei von stimulierenden Substanzen.



Links geschälte und rechts ungeschälte Hanfsamen.

Hanfpesto

Zutaten:

- 100 g Pinienkerne
- 20 g Petersilie
- 20 g Basilikum
- 100 ml Hanföl
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Salz und etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine mit S-Messer oder dem Mixer auf niedriger Stufe zu einem Pesto verarbeiten.



Rohes Pesto aus Hanföl



An der charakteristischen grünen Farbe erkennt man gutes Hanföl

Exkurs: Gesunde und ungesunde Fette

Grundsätzlich sind Fette ein wertvoller Bestandteil der Nahrung, denn sie übernehmen viele lebensnotwendige Aufgaben im Organismus. Sie unterstützen die Funktion von Hormonen und Enzymen, regulieren den Blutzucker, wirken leistungssteigernd auf das Gehirn und spielen eine Rolle bei der Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen. Dabei macht die Wahl der Fette einen großen Unterschied. Nur durch eine besonders schonende Herstellung (Kaltpressung) können gesunde Fette gewonnen werden. Industriell erhitze Fette zeichnen sich durch einen neutralen Geruch und eine lange Haltbarkeit aus. Meist werden bei der Produktion chemische Lösungsmittel und

die eine schädliche Wirkung auf die Gesundheit haben. Als gesund gelten dagegen die mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, die vom Körper nicht selbst gebildet werden können und daher über die Nahrung aufgenommen werden müssen.

Ideales Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3

Hanföl gilt in der Wissenschaft als das ausgewogenste Öl. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sieht den besonderen Nutzen des Hanföls in der idealen Zusammensetzung der Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren von 3 zu 1. Zu große Mengen an Omega-6-Fettsäuren können sich negativ auf die Gesundheit auswirken und fördern beispielsweise entzündliche Prozesse im Körper. 30 Prozent der Fettmasse im Gehirn besteht aus der Omega-3-Fettsäure DHA. Bisher galt vor allem Seefisch als Lieferant dieser wertvollen Fettsäure. Für Rohköstler stellt Hanföl eine unschlagbare Alternative dar. Die im Hanföl enthaltene alpha-Linolensäure schützt vor Infektionen, mindert das Herzinfarkt-Risiko und wirkt Alzheimer und Depressionen entgegen. Für die Entwicklung des Gehirns bei Kindern spielen Omega-3-Fettsäuren ebenfalls eine wichtige Rolle, weshalb schon Schwangere auf den regelmäßigen Konsum achten sollten.

Nicht zuletzt gewinnen Haut und Haare an Schönheit. Omega-6-Fettsäuren übernehmen im menschl-

chen Körper ein ähnlich vielfältiges Aufgabenspektrum, doch liegt in diesem Bereich meist eine Überversorgung vor. Fällt die Wahl auf Hanföl, wird dieser Gefahr entgegengewirkt. Die Fette im Hanf stellen eine für den Menschen ideale gesundheitsfördernde Zusammenstellung dar. Konkret sieht diese Zusammenstellung wie folgt aus: Hanföl besteht zu 80 Prozent aus essentiellen Fettsäuren, davon Linolsäure (mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäure) 50 bis 65 Gramm, alpha-Linolensäure (dreifach ungesättigte Omega-3-Fettsäure) 15 bis 25 Gramm, Ölsäure (einfach ungesättigte Fettsäure) 10 bis 16 Gramm, die seltene Gamma-Linolensäure (Omega-6-Fettsäure) 2 bis 4 Gramm, gesättigte Fettsäuren 8 bis 11 Gramm. Diese Kombination schützt vor Herzkrankheiten, senkt den Cholesteringehalt im Blut, regt den Stoffwechsel an, verbessert die Sauerstoffaufnahme, unterstützt den Zellaufbau und beugt Krebs und Arthritis vor. Daneben sind im Hanföl Spuren der Vitamine E, C, B1, B2, Carotin sowie Phosphor, Kalzium, Kalium und Magnesium vorhanden.

Die Qualität von Hanföl lässt sich an einem heuartigen Geruch erkennen, sowie an der charakteristischen bräunlich-grünen Farbe, was an den Chlorophyllen und Carotinoiden liegt. Kalt gepresstes Hanföl ist in zwischen in vielen Reformhäusern und Biomärkten erhältlich. Es eignet sich für Saucen, Dips und Pesto. Bei einem guten Hanföl besteht die Gefahr des Ranzigwerdens durch sogenannte Autooxidation, da das Öl nicht mehr von einer Fruchtschale vor äußeren Einflüssen geschützt ist. Das Öl sollte insofern vor Sauerstoff, Wärme und Licht geschützt werden. Es sollte immer verschlossen und an einem dunklen und kühlen Ort (Kühlschrank) aufbewahrt und selbstverständlich vor Verzehr nicht erhitzt werden.

Vollständiges Aminosäureprofil

Hanfprotein, das vor allem im ganzen Hanfsamen vorkommt, ist ein außergewöhnliches Nahrungsmittel für den Menschen. Es weist ein optimales Aminosäureprofil auf und glänzt mit einem beeindruckenden Mineralstoff- und Vitamingehalt. Der menschliche Körper besteht zu 15 bis 20 Prozent aus Proteinen, wozu beispielsweise Strukturproteine wie Kollagen und Keratin gehören, auch die Muskulatur, Enzyme, Antikörper, roter Blutfarbstoff oder Hormone. Ähnlich wie der Mensch, bestehen auch die Hanfsamen bis zu 25 Prozent aus Proteinen. Sie enthalten alle für den Menschen essentiellen Aminosäuren, also solche, die vom Körper selbst nicht gebildet und daher von außen zugeführt werden müssen. Hanf enthält die Aminosäure Edistin, die als integraler Bestandteil der DNA angesehen wird. Somit ist er die Pflanze, die dem menschlichen Aminosäureprofil am nächsten kommt. Auch ist das Hanfprotein reich an verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAA), die besonders wichtig und gut für den Muskelaufbau sind. Die Aminosäure L-Arginin steht für eine potenzsteigernde Wirkung. Das Besondere ist, dass alle im Hanfprotein vorhandenen Aminosäuren im richtigen Verhältnis zueinander vorhanden sind. Daraus resultiert eine besonders hohe Bioverfügbarkeit, die zusätzlich durch die optimale Proteinform ergänzt wird. Hanfprotein besteht aus Globulin und Albumin. Besonders der hohe Globulinanteil ist hervorzuheben, da Globuline im menschlichen Körper die drithäufigste Proteingruppe stellen. Sie sind besonders für das Immunsystem von Bedeutung, übernehmen zahlreiche Aufgaben im Blutplasma und sorgen als Transporter-Proteine beispielsweise für den Transport von Vitamin B12, Hämoglobin, Fetten und Eisen.

Weil das Aminosäureprofil im Hanf dem des Menschen so ähnelt, kann es leicht zu körpereigenen Proteinen umgebaut werden, ohne dass säurehaltige Abfallprodukte entstehen. Beim rohen Hanfprotein bleiben die natürlichen Verdauungsenzyme intakt, weshalb es leichter verdaulich ist als andere Proteine. Hanfprotein liefert zudem Ballaststoffe, essentielle Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamine. Diese sorgen zusätzlich für einen guten Proteinstoffwechsel. Die Mikronährstoffe Zink, Eisen und Magnesium sind wichtig für viele körperliche Prozesse, aber leider ein Mangel in der heutigen zivilisatorischen Kost.

Für Menschen gemacht

Hanf ist optimal auf die Bedürfnisse des Menschen zugeschnitten. Eine Rückeroberung des Hanfes und das Wiedererlernen des wertvollen Wissens rund diese Pflanze würden sicher einer kleinen Revolution gleichkommen und könnten auch in ökologischer Hinsicht vieles verändern. Gut, dass es unter den gesundheitsbewussten Menschen derzeit einen Trend gibt, der Hanf zu Recht als "Superfood" feiert. Vielleicht werden dadurch auf längere Sicht die Verbote für Anbau weiter gelockert. Das jedenfalls wünschen wir uns.

Quellen:

Carolanne Wright, „Why everyone should be eating more hempseed“, Natural News, Dezember 2014, („Warum jeder mehr Hanfsamen essen sollte“)

Jack Herer: Die Wiederentdeckung der Nutzpflanze Hanf. Hrsg. von Mathias Bröckers (17. Auflage), Zweitausendeins, Frankfurt am Main 1994, S. 146 ff.

Nova-Institut (Hg.) 1998: Hanfsamen und Hanföl als Lebens- und Heilmittel, Verlag die Werkstatt

Nova-Institut (Hg.) 1999: Das kleine Hanf-Lexikon, Verlag die Werkstatt

Pikanter Hanf-Aufstrich

Zutaten:

150 g geschälte Hanfsamen
1 kleine Paprika
(etwa 120 g ohne Kerne)
120 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl, kalt gepresst
50 g getrocknete Tomaten (am besten in Rohkostqualität)
1 TL Ursalz
1 TL getrocknete Gartenkräuter etwas Chili, gemahlen

Zubereitung:

Zutaten in einem Mixer oder mit einem leistungsstarken Pürierstab zu einer cremigen Masse mixen. Man kann den Aufstrich entweder vollständig homogen mixen oder ihn ein bisschen "stückig" lassen, ganz nach Geschmack. Das Chilipulver verwendet man je nachdem, wie scharf man es mag. Der Aufstrich ist sooo... lecker und überzeugt jeden Nicht-Rohköstler. Besser als jeder vegetarische/vegane Aufstrich, den ich je gegessen habe!

Superfood Konfekt Vanille-Hanf

Zutaten:

80 g weiche Datteln
40 g Rosinen
20 g ungeschälte Hanfsamen
40 g Kokosraspel
1 gestr. TL Vanillepulver
zusätzlich 2 EL Kokosraspel für die äußere Schicht

Zubereitung:

Hanfsamen in einer Kaffeemühle fein mahlen. Zusammen mit den Datteln, Rosinen, Kokosraspeln und dem Vanillepulver in einer Küchenmaschine oder in einem Mixer zu einer klebrigen Masse verarbeiten, die nicht ganz fein sein muss. Nun mit der Hand Kügelchen formen und im Rest der Kokosraspel wälzen. Eine schönere Optik bekommt man, wenn man die Kokosraspel vorher in der Kaffeemühle mahlt.

Naturkost-Hotel Harz
 Erleben Sie unser Klimaschutzhotel mit Schwimmbad, Sauna, Massagen und leckerer Gourmet-Rohkost. Spezielle Angebote: Fasten-Wanderungen, Rohkost-Kurse, Sportseminare, Wildkräuter-Wanderungen.
 Naturkost-Hotel Harz, Von Eichendorff-Str. 18, 37539 Bad Grund, www.naturkost-hotel.de, Tel.: 05327-2072

