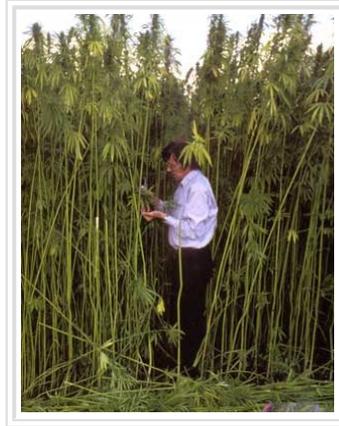


Hanf Journal

Die verkannte
Nutzpflanze

Nutzhanf eine erstaunliche Pflanze

Nutzhanf und Marihuana oder Haschisch haben nichts gemeinsam. In der EU sind aktuell ca. 40 Hanfsorten zum Anbau zugelassen, da sie alle einen sehr geringen Gehalt an Tetrahydrocannabinol (THC) enthalten und somit nicht berauschend wirken.



Der in der Vergangenheit hoch geschätzte, doch im 20. Jahrhundert zunehmend verkannte Hanf ist ein Vielkötter und eine der anspruchslosesten Pflanzen überhaupt. Der holzige Teil des Pflanzenstiels kann als Papierrohstoff dienen, mit einem viermal höheren Papierertrag pro Quadratmeter Anbaufläche als Holz. Er eignet sich als Brennstoff, Tiereinstreu und Material für Spanplatten und Dämmstoffe (für weitere Infos: www.sachsenleinen-ev.de). Aus den Pflanzenfasern werden Textilien (für weitere Infos: www.hemp-age.de) und Seile hergestellt, wobei ihre Zugfestigkeit sogar die von Glasfaser übersteigt. Im Anbau müssen keinerlei Pestizide angewendet werden, da die Pflanze so schnell wächst, dass sie schnellstens alles Unkraut überschattet. Außerdem verströmt sie einen Geruch, der tierische Schädlinge fernhält. Für den Anbau von Baumwolle werden 11 % des globalen Einsatzes an Insektiziden, Herbiziden und Fungiziden verbraucht. In Anbauländern wie der USA machen sie 50 % des Verbrauchs aus. Die Insektizide alleine machen sogar 25 % des weltweiten Einsatzes aus. Überdies wird für den Anbau von Baumwolle in Monokultur eine immense Wassermenge benötigt, wohingegen die Hanfpflanze

Hanfpflanzen
wachsen bis zu 4
Meter innerhalb
von 3 Monaten

sehr genügsam ist und einen auffallend geringen Wasserverbrauch hat. Somit ist Hanf als Rohstoff für viele Güter eine wertvolle, nachhaltige und regionale Alternative.

Hanf in seiner
unterschiedlichen Gestalt:
ungeschält und geschält, als
Mehl und Öl und als
getrocknete Blätter



Gesund, gesünder, Hanfsamen

Hanfsamen haben einen hohen Proteinanteil, der alle Aminosäuren enthält. Das macht sie besonders wertvoll für die vegane Ernährung. Außerdem sind in den Samen, die zu den Ölfrüchten gehören, alle essentiellen Fettsäuren zu finden, die der Mensch selbst nicht herstellen kann. Sie enthält Gamma-Linolensäure, welche eine positive Wirkung auf entzündliche Vorgänge im Körper haben und den Blutdruck senken kann. Auch für das Gehirn und die Nervenreizleitung ist sie wichtig. Im Mittelalter war eine Suppe aus Hanfsamen, als „Suppe der Armen“ verpönt, ein häufiges Gericht. Der Adel verschmähte es, doch das Wüten der Pest traf die höheren Kreise stärker, was medizinisch auf eine bessere Versorgung mit essentiellen Fett- und Aminosäuren zurückgeführt wird.



Fair & Quer

Fair & Quer Naturkost
Adlerstraße 1 69123 Heidelberg
Telefon 06221 65 22 6-0
Fax 06221 65 22 6-20
Internet www.fairundquer.de
E-Mail kontakt@fairundquer.de



für 4
Portionen

Hanfsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

150 g geschälte Hanfsamen, alternativ 150 g Hanfmehl
1-2 Zwiebel
5-6 Karotten
½ Knollensellerie
½ Lauch
1 Pastinake oder Petersilienwurzel
3 Kartoffeln
4 Körner Piment
6 Lorbeerblätter
4 EL getrocknete oder frische Petersilie
1 EL Majoran
Salz und Pfeffer
Butter
3 EL Crème Fraîche
2 Liter Wasser

Gehackte Zwiebeln im Topf in Butter anbraten. Gemüse schneiden und mit Wasser dazugießen. Gewürze und Hanf hinzufügen und alles ca. eine Stunde köcheln lassen. Pimentkörner und Lorbeerblätter entfernen und alles pürieren. Crème Fraîche hinzufügen, einrühren und alles ein letztes abschmecken. Wer dekorieren möchte, kann einige geschälte Hanfsamen über die Suppe streuen.

Vegane Variante: Butter durch Rapsöl ersetzen, Crème Fraîche durch Soja ersetzen oder weglassen.

Buttergemüse im Hanf-Fladenbrot in Lorbeer gebraten, mit Joghurt-Knoblauch-Soße

für 4
Portionen

Fladenbrot:
200 g Dinkelvollkornmehl
100 g Hanfmehl
80 ml Oliven- oder Rapsöl
80 ml Wasser
2 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, Muskat

Buttergemüse:

Die Zutaten zu einem glatten Teig für das Fladenbrot verkneten. Nach Bedarf weniger oder mehr Wasser hinzufügen. Dünne Fladen ausrollen und mit wenig Fett in einer Pfanne mit Deckel ausbacken. Auf jeder Seite maximal 1-2 Minuten backen,

1 Aubergine
200 g Shitake
200 g braune Champignons
3 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 großer Kopf Mangold
3 EL Butter
6 Blätter Lorbeerblätter
4 EL getrocknete oder frische Petersilie
1-3 EL Majoran
Salz und Pfeffer

Knoblauch-Joghurt-Soße:
150 g Joghurt
150 g Crème Fraîche
2 Zehen Knoblauch
Salz, Pfeffer und Muskat

da die Fladen sonst hart werden. Fertigen Fladen beiseite stellen.

Danach die gehackten Zwiebeln und den Lorbeer in derselben Pfanne in der Butter goldgelb braten. Das restliche Gemüse großzügig vierteln bzw. schneiden (die Aubergine längs vierteln und dann in dünne Scheiben schneiden) und zusammen mit den restlichen Gewürzen dazugeben.

Den Knoblauch pressen und mit dem Rest den Zutaten für die Soße verrühren.

Die Fladenbrote mit dem Gemüse und dem Dip füllen und alles zusammen genießen.



Hanfkuchen

100 g Dinkelvollkornmehl
200 g geschälte Hanfsamen
200 g Schokolade
150 g Zucker
4 Eier
1 1/2 TL Zimt
3/4 TL Nelken
½ Orange (Saft und Schale)

Eier trennen. Alles bis auf das Eiweiß miteinander vermengen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Den Teig in eine runde Form füllen und bei 160°C für 40 Minuten backen.

Nährwerte geschälte Hanfsamen	pro 100 g
Energie	2.488 kJ/ 601 kcal
Fett	53 g
- davon gesättigte Fettsäuren	5,2 g
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren	7,0 g
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	37 g
Omega-3-Fettsäuren	7,9 g
- davon Alpha-Linolensäure	7,9 g
Kohlenhydrate	2,6 g
Ballaststoffe	4,2 g
Eiweiß	30 g
Salz	< 0,01 g
Vitamin E	6,3 mg (53%)*
Thiamin (B ₁)	1,8 mg (164 %)
Vitamin B ₆	0,9 mg (64 %)
Kalium	1.060 mg (53 %)
Magnesium	637 mg (170 %)
Eisen	13 mg (93 %)

Nährwerte natives Hanföl	pro 100 g
Energie	3700 kJ/ 900 kcal
Fett	100 g
- davon gesättigte Fettsäuren	10,5 g
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren	13,5 g
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	76 g
- Linolsäure	57,5 g
- Linolensäure	18,4 g
Kohlenhydrate	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g
Vitamin E	23 mg (192 %)

Nährwerte Hanfmehl	pro 100 g
Energie	1198 kJ/ 290 kcal
Fett	7,9 g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g
Kohlenhydrate	1,4 g
Ballaststoffe	47 g
Eiweiß	30 g
Salz	0,03 g
Vitamin B ₁	1,1 mg (100 %)
Vitamin B ₂	0,3 mg (21%)
Vitamin B ₆	1,2 mg (86 %)
Niacin	9,0 mg (56 %)
Folsäure	280µg (140 %)
Magnesium	760 mg (203 %)