

Barbara Simonsohn Hanföl und Hanfsamen

Leseprobe

[Hanföl und Hanfsamen](#)

von [Barbara Simonsohn](#)

Herausgeber: Schirner Verlag



<https://www.unimedica.de/b22696>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>





BARBARA SIMONSOHN

Hanföl & Hanfsamen

So helfen
HANFPRODUKTE,
sich vor Demenz, Arteriosklerose
sowie Rheuma zu schützen und
**Wohlbefinden
und Ausstrahlung**
zu steigern



 Schirner
Verlag



BARBARA SIMONSOHN

Hanföl & Hanfsamen

So helfen
HANFPRODUKTE,
sich vor Demenz, Arteriosklerose
sowie Rheuma zu schützen und

**Wohlbefinden
und Ausstrahlung**
zu steigern



Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-8434-5155-0

Barbara Simonsohn:
Hanföl und Hanfsamen
So helfen Hanfprodukte, sich
vor Demenz, Arteriosklerose
sowie Rheuma zu schützen
und Wohlbefinden und
Ausstrahlung zu steigern
© 2017 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Simone Fleck, Schirner,
unter Verwendung von # 384215098
(© Fukuro), # 427339975 (© Barbara
Dudzinska), # 564739354 (© Prostock-studio)
und # 162897950 (© Madlen),
www.shutterstock.com
Layout: Simone Fleck, Schirner
Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage Oktober 2017

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



Inhalt

Hanf, ein Superlebensmittel	8
Warum Samen Nährstoffbomben sind	12
Superlative der Hanfpflanze	14
Zur Botanik der Hanfpflanze	17
Die Samen	20
<i>Die wertvollen Inhaltsstoffe im Einzelnen:</i>	
Was steckt drin?	21
Hanf – ein Antioxidantien-Schatz	28
Hanf – ein Eiweißwunder	29
Hanf-Fettsäuren: das von Natur aus am besten ausbalancierte Öl	33
Hanfsamen und Hanföl, gute Quellen für Vitamin E	42
Weitere wertvolle Vitalstoffe im Hanf und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit	46
Heilwirkungen von Hanf von A bis Z	52
Alterungsprozesse	52
Darmgesundheit	52
Eiweißversorgung	53



Entzündungen.....	53
Fruchtbarkeit.....	53
Gehirnschutz.....	54
Haare.....	54
Hautschutz.....	55
Herzschutz.....	55
Immunsystem.....	56
Krebs.....	56
Schönheit.....	57

Hanf-Rezepte..... 58

Hanfbrote..... 60

Hanfbrot I.....	60
Hanfbrot II.....	62
Glutenfreies Hanfbrot.....	64

Getränke..... 65

Hanfmilchshake.....	65
Hanfsmoothie.....	66
Proteindrink.....	67
Fitnesscocktail.....	68
Beerensmoothie.....	69
Yogi-Tee-Smoothie.....	70

Hauptgerichte..... 71

Hanfpasta.....	71
Hanfkohl mit Räuchertofu.....	72
Hanfpasta carbonara.....	74
Spirelli mit Hanfpesto.....	76
Gurken-Hanf-Suppe.....	77
Suppentraum.....	78
Gemüse-Hanf-Suppe.....	80



Gebäck.....81

Hanfcracker de luxe	81
Süße Rohkost-Hanfkekse	82
Pikante Rohkost-Hanfkekse	83
Zuchiniplätzchen	84
Schoko-Cookies	85
Preiselbeer-Hanf-Kuchen	86
Apfeltorte mit Hanf	88

Nachtsch..... 90

Bananentraum	90
Hanfpudding	91
Hanf-Energiebällchen	92
Hanfjoghurt	93

Salate 94

Römersalat	
norddeutscher Art	94
Pikanter Salat	95
Rote-Bete-Salat	96
Linsensalat	97
Salatdressing I	98
Salatdressing II	99

Sonstiges..... 100

Hanfmayonnaise	100
Avocadoaufstrich	101
Zaziki	102
Hanfkäse	103


Zur Autorin	104
Literaturverzeichnis	108
Bildnachweis	112



Hanf, ein Superlebensmittel

Sogenannte Super Foods sind derzeit in Mode. Kein Wunder, versorgen sie uns doch in konzentrierter Form mit den Vitalstoffen, die in den herkömmlichen Lebensmitteln nicht mehr ausreichend vorhanden sind. Erst 1998 wurde der Begriff von Aaron Moss in einem Artikel in »Nature Nutrition« geprägt. Er definiert Super Foods als »natürlich belassene Lebensmittel pflanzlicher Herkunft, die seit Abertausenden von Jahren von verschiedenen Kulturen verwendet und für ihre verjüngende Wirkung millionenfach hochgelobt und gefeiert worden sind«. Sie wirken nicht nur förderlich auf Gesundheit und Wohlbefinden, sondern auch auf die Schönheit und jugendliche Frische. Nicht umsonst schwören immer mehr Hollywoodstars und Supermodels darauf.

In den letzten 50 Jahren hat die Konzentration von Mineralstoffen in unserem Obst und Gemüse um rund 60 Prozent abgenommen, der Vitamin-C-Gehalt von Äpfeln sogar um 80 Prozent. Das liegt zum einen an Züchtungen, die den Nährstoffgehalt nicht beachtet haben, zum anderen daran, dass die Ackerböden nach jahrhundertelanger Nutzung ausgelaugt sind. Hanfprodukte helfen uns daher, nicht »an vollen Tellern zu verhungern«. Die Schere zwischen unserem erhöhten Vitalstoffbedarf auf-



grund von Stress und Umweltgiften auf der einen Seite und dem Vitalstoffangebot in unseren Lebensmitteln auf der anderen Seite klafft immer weiter auseinander. 60 Prozent der über 60-Jährigen leiden laut dem Sportmediziner Heinz Liesen bereits unter subklinischen Mangelzuständen. Nur noch jeder 110. Mensch stirbt heute an Altersschwäche, alle anderen an Krankheiten.

Synthetische Nährstoffe sind keine Lösung. Im Labor Hergestelltes ist so wirkungslos wie ein Wegweiser in einer uns unbekanntem Sprache: Wenn der Körper es nicht »entziffern« kann, wird es einfach ausgeschieden. Die US-Amerikaner haben dank ihrer Pillengläubigkeit den wahrscheinlich teuersten Urin der Welt, aber die niedrigste Lebenserwartung unter den Industrienationen – und weltweit einen der höchsten Prozentsätze von Fettleibigen und Übergewichtigen. Super Foods können uns den »Kick« zur erfolgreichen Abwehr von Krankheiten und zur Verlangsamung von Alterungsprozessen geben. Sie sind ein Nährstoffwunder und Kraftpaket von Mutter Natur.

Es reicht nicht, bestimmte schädliche Inhaltsstoffe in Nahrungsmitteln – wie Transfettsäuren, Zucker, künstliche Süßstoffe oder Geschmacksverstärker – zu meiden. Wir müssen bestimmte Lebensmittel verstärkt konsumieren, die unsere Gesundheit besonders intensiv fördern können – Super Foods. Testen Sie diesen




Lifestyle selbst! Außer Hanf empfehle ich Ihnen für den Einstieg Chia-Samen, Baobab-Fruchtpulver, *Moringa oleifera* und *Artemisia annua*.¹

Hanfsamen und das aus ihnen gewonnene Hanföl verdienen eine Spitzenstellung unter den Super Foods. Doch Hanf hat es nicht leicht, weil viele Menschen damit Cannabis oder Marihuana verbinden. Damit haben diese Produkte aber nichts zu tun. Der Anbau von THC-freiem Nutzhanf wird seit 1996 von der EU gefördert und kontrolliert. Leckere und gesunde Hanfprodukte wie Hanfnudeln, Hanf-Müsli-Riegel, Hanfeis, kalt gepresstes Hanföl und geschälte Hanfsamen können Sie heute in jedem Bioladen und im Versandhandel bekommen.

Hanf ist eine züchterisch kaum bearbeitete Pflanze. Insofern ist ihr das jahrzehntelange Anbauverbot zugezogen. Sie steckt noch immer voller Vitamine, Mineralstoffe, essenzieller Fettsäuren, Enzyme, essenzieller Aminosäuren, Antioxidantien und Bioflavonoiden (Pflanzenbegleitstoffen). Da Hanf eine der ältesten Kulturpflanzen überhaupt darstellt, sind wir genetisch bestens an sie angepasst. Er stärkt unser Immunsystem,

¹ Zu diesen Super Foods habe ich Standardwerke verfasst: Chia-Power. Oberstdorf: Windpferd 2014; Chia. Kompakt-Ratgeber. Murnau am Staffelsee: Mankau 2016; Baobab Superfood. Oberstdorf: Windpferd 2015; Moringa, der essbare Wunderbaum. Neuenbürg: Kris 2014; Artemisia annua – Königin der Heilpflanzen. www.moringagarden.eu/Roermond: Jim Humble 2017.



aktiviert unsere Selbstheilungskräfte, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes vor, bekämpft Entzündungen und schenkt uns neue Lebenskraft – und das ohne jede Nebenwirkung.

Gesunde Fette sind für Ernährungsbewusste ein Muss. Es ist wichtig, sich klarzumachen: Fett macht nicht fett, sondern fit, und hilft sogar beim Schlankwerden. Mit gesunden Ölen kann der Mensch Muskelmasse aufbauen, sind Konzentration und Gedächtnis auch im fortgeschrittenen Alter in Schuss und haben wir ein stabiles Nervensystem für die Anforderungen des Alltags. Hanf besitzt ein vollständiges und ausgewogenes Aminosäurenprofil in der Zusammensetzung, in der sie der Körper braucht. Die Antioxidantien wie Vitamin E, Magnesium und die B-Vitamine in den Hanfsamen und im Hanföl schützen uns vor oxidativem Stress durch freie Radikale und beugen damit degenerativen Erkrankungen vor.


*Hanf tut Körper und Seele gut,
stärkt die Gesundheit –
und schmeckt!*





Superlative der Hanfpflanze

- > Rohe Hanfsamen und kaltgepresstes Hanföl stecken voller **Biophotonen**, der Ausstrahlung von Lebenskraft.
- > Hanf bietet das komplette **Aminosäurenprofil** in ausgewogenem Verhältnis.
- > Hanf enthält sensationelle 24% **Protein** – mehr als Steak und doppelt so viel wie Ei. Mit einer Handvoll Samen ist der Tagesbedarf gedeckt!
- > Hanf weist das **ideale Fettsäurenspektrum** von Omega-3, -6 und -9 auf. Sie könnten Ihr ganzes Leben als ausschließliche Fettquelle Hanfsamen und -öl konsumieren und wären immer bestens mit Fettsäuren versorgt.
- > Hanf enthält **mehr essentielle Fettsäuren** als irgendein anderes Speiseöl. Essenzielle Fettsäuren braucht der Körper, kann sie aber nicht selbst herstellen.

- 
- > Das Verhältnis von **Omega-6 zu Omega-3** ist ideal: 57% Linolsäure zu 19% Alpha-Linolensäure, das ist das 3-zu-1-Verhältnis, das unseren Ernährungsbedürfnissen entspricht.
 - > In Hanf findet sich die entzündungshemmende Fettsäure **Gamma-Linolensäure (GLA)**, die auch in der menschlichen Muttermilch zu finden ist.
 - > Hanf enthält **Stearidonsäure**, die viele Menschen nicht mehr selbst bilden können. Sie ist der Ausgangsstoff für die wichtigen DHA- und EPA-Fettsäuren, die hauptsächlich in Kaltwasserfischen zu finden sind.
 - > Hanf hat einen beachtlichen **ORAC-Wert von 5300**. Dieser bringt das antioxidative Potenzial zum Ausdruck, also die Fähigkeit, freie Radikale zu neutralisieren. Das ist das Zehnfache des Wertes von Erdbeeren und mehr als das Doppelte des Wertes unseres heimischen »Antioxidantien-Stars«, der Blaubeere mit 2630.



- > Hanfsamen, besonders die ungeschälten, enthalten jede Menge **Ballaststoffe**, die für eine gute Verdauung, eine gesunde Darmflora und einen stabilen Blutzuckerspiegel sorgen.
- > Hanfsamen stellen ein **Füllhorn an Vitalstoffen** zur Verfügung: die Vitamine E – hier hauptsächlich das krebsvorbeugende Gamma-Tocopherol –, Thiamin (B1), Niacin sowie die Mineralstoffe Kalzium, Phosphor, Kalium, Eisen, Mangan, Magnesium und Zink.

Jack Herer schreibt, dass von allen rund 300 000 Pflanzenarten auf der Welt keine an den Ernährungswert von Hanfsamen heranreicht. »Es ist die einzige Pflanze auf der Welt, die eine perfekte Balance von essenziellen Aminosäuren aufweist, Globulin-Edestin-Protein und essenzielle Fettsäuren in einer Form, wie sie von unserem Körper natürlich leicht aufgenommen werden kann.«³

3 Herer, Jack: The Emperor Wears No Clothes. Portland: Ah Ha 2010.





Hanf Rezepte

Hauptgerichte

➔ Hanfpasta

ZUTATEN:

- > 250 g Dinkelvollkorn-Spirelli
- > ½ Tasse Macadamianüsse
- > 100 ml Soja-Cuisine
- > 1 EL geschälte Hanfsamen
- > 1 EL Zitronensaft
- > 2 Knoblauchzehen
- > Muskatnuss, Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Macadamianüsse 20 Minuten einweichen. Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen. Einweichwasser der Nüsse abgießen und Nüsse mit Soja-Cuisine, Hanfsamen, Zitronensaft und Knoblauch im Mixer pürieren. Soße mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und über die Nudeln geben.





Hanfkohl mit Räuchertofu



ZUTATEN:

- > 1 kleiner Weißkohl oder Wirsing
- > 1 Handvoll braune Champignons oder andere Pilze
- > 200 g Räuchertofu
- > 1 große Zwiebel
- > 2 Knoblauchzehen
- > 2 EL Kokosöl
- > 500 ml heißes Wasser
- > 5 EL geschälte Hanfsamen
- > 1 TL gemahlener Kümmel
- > Salz und Pfeffer
- > Hanföl nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

Kohl in grobe Stücke schneiden. Pilze in Scheiben schneiden, Tofu klein würfeln. Zwiebel grob hacken, Knoblauch zerdrücken.

Kokosöl mit Zwiebeln, Pilzen, Hanfsamen, Kümmel und Knoblauch sowie Tofu in einen Topf geben. Alles erhitzen, bis die Zwiebeln leicht bräunlich werden.

Kohl dazugeben und mit heißem Wasser ablöschen, alles 20 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Hanföl abschmecken.



Dieses deftige Kohlgericht passt gut zu Kartoffel- oder Süßkartoffelpüree sowie Pommes frites aus Süßkartoffeln.





Gemüse-Hanf-Suppe

ZUTATEN:

- > 2 Zwiebeln
- > 3 Kartoffeln
- > 3 Möhren
- > 2 EL Kokosöl
- > 2 EL geschälte Hanfsamen
- > 1 Tasse rote Linsen
- > 1 l Misosuppe
(aus 2 Instant-Würfeln)
- > 2 EL Hanföl

ZUBREITUNG:

Zwiebeln grob würfeln. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Möhren in 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln sowie Hanfsamen darin glasig andünsten. Kartoffeln und Karotten dazugeben und kurz mitbraten. Linsen dazugeben, mit Misobrühe auffüllen und alles 20 Minuten köcheln lassen. Suppe mit Hanföl abschmecken.



➔ *Pikanter Salat*

ZUTATEN:

- > 1 Kopfsalat
- > ½ rote Paprika
- > 2 EL geschälte Hanfnüsse
- > 1 Handvoll Alfalfa-Sprossen
- > 1 Knoblauchzehe
- > 2 EL Olivenöl
- > 2 EL Hanföl
- > 3 EL Zitronensaft
- > Salz
- > gemahlener rosa Pfeffer
- > 1 EL sibirische Zedernüsse



ZUBEREITUNG:

Kopfsalat zerpflücken, Paprika in Streifen schneiden. Beides mit Hanfnüssen und Sprossen vermengen. Knoblauch zerdrücken und mit Ölen und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Salat geben und mit Zedernüssen garnieren.





Rote-Bete-Salat

ZUTATEN:



- > 3 EL Sojajoghurt
- > 1 TL Salz
- > 2 EL geschälte Hanfsamen
- > Saft ½ Zitrone
- > 3 Rote Beten
(auch lecker mit Möhren)
- > 1 säuerlicher Apfel
- > 1 EL sibirische Zedernüsse

ZUBEREITUNG

Für das Dressing Joghurt, Salz, 1 EL Hanfsamen, Zitronensaft und etwas Wasser vermischen. Rote Beten schälen und raspeln, Apfel entkernen und mit Schale raspeln. Beides in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen. Vor dem Servieren den Salat mit Hanfsamen und Zedernüssen garnieren.



Hanf

ist **Wundermittel**
und
Jungbrunnen zugleich!

Der Genuss der Samen und des Öls ist ein wertvoller Baustein in der Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Depressionen oder Demenz und lässt Augen, Haut und Haare neu erstrahlen. Die herrlich nussigen Hanfprodukte enthalten kein THC, stecken dafür aber voller gesunder Amino- und Fettsäuren, Mineralien, Vitamine und Antioxidantien.

Die köstlichen Rezepte der bekannten Ernährungsexpertin Barbara Simonsohn werden auch Sie davon überzeugen, dass dieses Füllhorn an Nährstoffen einen Platz in Ihrem Speiseplan verdient.



 Schirner
Verlag

ISBN 978-3-8434-5155-0



9 783843 451550

€ 6,95 (D) / € 7,20 (A)



Barbara Simonsohn

[Hanföl und Hanfsamen](#)

So helfen Hanfprodukte, sich vor Demenz, Arteriosklerose sowie Rheuma zu schützen und Wohlbefinden und Ausstrahlung zu steigern

112 Seiten, kart.
erschienen 2017



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de