

# Hanf ist berauschend vielfältig

Die uralte Kulturpflanze Hanf erlebt ein Revival. Und das nicht nur als wertvolle Nährstoffquelle mit nussigem Geschmack, sondern auch als „Hanferne“.

... Von Andrea Knura

Was fällt Ihnen spontan zu Hanf ein? Na ja, wahrscheinlich nicht Mehl, Öl, Cider oder gar Lederhosen. Hanf hat in den letzten 100 Jahren vor allem als Droge unser kollektives Bewusstsein geprägt. Dabei ist Hanf eine alte Kulturpflanze und vielfach in Verwendung. Heute kochen wir auch wieder damit. Sie fragen sich sicherlich, wie die Pflanze mit ihrem zweifelhaft Ruf den Sprung in unsere Küchen geschafft hat? Nun ja. Hanf ist nicht gleich Hanf. Die indische Hanfart *Cannabis indica* spielt eine bedeutende Rolle als Drogen- und Medizinpflanze. Sie darf aber nicht mit dem THC-armen (*Tetrahydrocannabinol*) Nutzhanf *Cannabis sativa* in einen Topf geworfen werden. Der eignet sich gar nicht für die Herstellung von Henschisch oder Marihuana. Mittlerweile wurden über 50 Hanfsorten, unter Einhaltung bestimmter Vorschriften, für den Nutzenbau von der EU zertifiziert.

## Kochen mit Nutzhanf

Die von uns bevorzugten Produkte aus Hanf sind der Samen und das daraus gewonnene Mehl sowie Öl. Unser Werken in der Küche ist somit nicht illegal, auch besteht keine „berauschende“ Gefahr. Aber Achtung! Ein gewisser Suchtfaktor ist schon gegeben. Denn Hanf hat einen wunderbar süßlichen, leicht nussigen Geschmack. Hanfsamen geben Müsli, Salat, Joghurt und Pesto den fehlenden „Crunch“. Hanfmehl ist eine gute Alternative zu Weizenmehl. Der hohe Anteil an Kohlenhydraten bewirkt, dass das Hanfmehl wesentlich



Aus Hanfmehl und Hanfsamen kann man köstliches Brot backen.

schneller satt macht und das Sättigungsgefühl auch länger anhält. Beim Backen sollte man allerdings nur rund 15% des Mehls durch Hanfmehl ersetzen. Das im Weizenmehl enthaltene, spezielle Kleber-Eiweiß fehlt dem Hanfmehl nämlich. Hanfmehl wird weiterverarbeitet zu Nudelprodukten, Brot, Chips und Crackern. Das Hanföl wiederum zaubert den besonderen Geschmack des Hanfs auf Salate. Die getrockneten Blüten und Blätter der Hanfpflanze werden als Tee vermarktet. Die Hanfsamen werden zum Knabbern geröstet und gewürzt. Es gibt handgeschöpfte Schokolade, Nougatcremen und Müsliriegel mit Hanf. Und sogar im Cider findet man ihn. Selbst ein Stück Käse kann sich im Hanfblatt-Mantel verstecken. Und dann gibt es noch den Trinkhanf; der sieht aus wie Milch und kann als pflanzlicher Milchersatz verwendet werden.

Die Erhebung zum Superfood verdankt der Hanf aber vor allem seinen *Inhaltsstoffen* und seiner günstigen biologischen Zusammensetzung. Besonders Vegetarier sollten zu Hanf greifen. Denn er ist eine außergewöhnlich gute Eiweißquelle. Hanfsamen haben einen hohen Ballaststoffgehalt, sind reich an Vitamin E, Vitamin B2 und den Spurenelementen Magnesium, Kalzium und Eisen und enthalten alle neun essenziellen Aminosäuren. Hanf enthält weiters Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren in einem ausgewogenen Verhältnis. Die im Hanf vorkommende Gamma-Linolsäure, eine der wichtigsten Fettsäuren, wirkt hormonregulierend und entzündungshemmend. Hanf aktiviert und unterstützt den Stoffwechsel und fördert die Entgiftung. Diese positiven Eigenschaften wirken besonders bei Neurodermitis, Rheuma und andere entzündliche Erkrankungen.

Hanf gehört zu den ältesten und vielfältigsten Kulturpflanzen.

Seine Heimat ist Zentralasien, das heutige Kasachstan. Erste Funde von Hanfsamen stammen aus ca. 2.500 v. Chr. Hanf wird in den verschiedenen Hochkulturen auch immer wieder als Heilmittel erwähnt; gegen Malaria, Rheuma und andere Unpässlichkeiten. Im antiken Griechenland half der Saft der Hanfsamen gegen Ohrenschmerzen. Vom Mittelalter bis in die Neuzeit wurden aus Hanf Mittel zur Linderung von Wehenkrämpfen und nachgeburtlichen Schmerzsymptomen gewonnen.

Es ist aber vor allem die Nutzung der Hanffaser für *Textilien*, die Geschichte geschrieben hat. In China wurden etwa 2.800 v. Chr. die ersten Seile der Welt aus Hanffasern gedreht und etwa 1.000 v. Chr. das erste Papier der Welt geschöpft. Das älteste Hanftextil wird auf 1.000 v. Chr. datiert. In Europa erlebt der Hanf seine Blütezeit im 17. Jahrhundert, zu den Hochzeiten der Segelschiffahrt. Aufgrund der Reiß- und Nassfestigkeit von Hanf wurden die Seile, Netze, Takelwerke und Flaggen bis hin zu den Uniformen der Seeleute aus Hanf hergestellt. Bis ins 18. Jahrhundert war Hanf neben Flachs und Wolle ein Rohstoff der europäischen Textilindustrie.

## Große Samen, starke Faser

Mit der Industrialisierung und dem Rückgang der Segelschiffahrt verlor der Hanf allerdings in Europa an Bedeutung. Er musste der Baumwolle Platz machen sowie dem aus Holz hergestellten Zellstoff. Importierte Fasern wie Jute, Sisal oder Hanf aus Russland und schließlich auch synthetische Fasern ließen den Hanf in Vergessenheit geraten. Gleichzeitig geriet der Nutzhanf infolge der Marihuana-Prohibition unter Druck. In vielen Ländern wurde Cannabis illegal. Vom Verbot umfasst waren nicht nur der THC-haltige Drogenhanf, sondern auch der Nutzhanf, der nur verschwindend geringe Mengen an THC enthält. Dieses Verbot wurde erst in den 90er-Jahren in vielen Ländern wieder aufgehoben und die Hanffasern, aber auch der Hanfsamen, wiederentdeckt. Und damit wären wir auch bei der Lederhose. Die gibt es nämlich tatsächlich auch aus Hanf. Also Hanferne statt Lederne!

## IMPRESSUM:

### Medieninhaber und Herausgeber:

medianet Verlag GmbH

**Anschrift:** Brehmstraße 10/4, 1110 Wien

**Telefon:** +43 1 91920

**E-Mail:** office@medianet.at

**Homepage:** www.medianet.at

**Geschäftsführer:** Markus Bauer

**Redaktion:** Andrea Knura,

office@bauernladen.at,

Brehmstraße 10/4, 1110 Wien

### Druck:

Herold Druck und Verlag AG, 1030 Wien

**Offenlegung gem. §25 Mediengesetz:**

www.medianet.at/news/page/offenlegung