



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## BIO-HANF: LEGAL UND GESUND

Erstellt am 30.06.2025

Seit 1995 darf in Österreich Nutzhanf angebaut werden. Dadurch steht uns die Pflanze auch als Nahrungsmittel zur Verfügung. Bio-Hanfsamen und das daraus gewonnene Bio-Hanföl sind nicht nur schmackhaft, sondern auch außerordentlich gesund.



### **Cannabis Sativa - Rauschfrei und Vielfältig**

Mit der Verdammung als Droge (Marihuana aus Blüten und Blättern, Haschisch aus dem Harz) geriet die Hanfpflanze in Verruf. Erst seit 1995 ist Hanf wieder als Nutzpflanze zugelassen. Beim Anbau handelt es sich um Sorten, denen der berauschende Inhaltsstoff THC (Tetrahydrocannabinol) weggezüchtet ist. THC ist ein psychoaktives Cannabinoid, das ausschließlich im Hanf und vor allem in den weiblichen Blütenständen vorkommt. **Unser Hanf ist THC-frei!**

### **Bio-Hanföl – Niedriger Rauchpunkt und Hoher Nährwert**

Das Bio-Hanföl schmeckt nach Sommerwiese und frischem Heu. Es hat einen sehr niedrigen Rauchpunkt und sollte daher nur kalt verwendet werden. Mit seinem nussig-grasigen Geschmack ist es perfekt zum Marinieren von Salaten und kalten Gerichten geeignet und kann auch in Aufstriche gemischt werden. Die kalte Verwendung macht Sinn, wenn man bedenkt, dass ein Esslöffel Hanföl so viel Omega-3-Fettsäuren wie 100g Lachs enthält.

### **Anti-Aging mit Bio-Hanföl**

Der Hanfsamen enthält neben wertvollen Vitaminen (A, C, D, E) und Mineralstoffen auch 30% Fett, davon 80-90% ungesättigte Fettsäuren. Ein hoher Anteil an Omega-3-Fettsäuren zeichnet Hanföl aus, ebenso sein Vitamin-E-Gehalt, das als Antioxidans wirkt und das Öl gut haltbar macht. Die Gamma-Linolensäure sorgt für Geschmeidigkeit der Haut.

### **Bio-Hanföl: Mehr als nur ein Speiseöl**

Bio-Hanföl hat zahlreiche gesundheitliche Vorteile:

- Wirkt Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei hohem Blutdruck entgegen
- Wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd (bei Rheuma, rheumatoider Arthritis)
- Lindert Symptome bei Hautkrankheiten (Neurodermitis) und Entzündungen der Schleimhäute

### **Bio-Hanföl und Bio-Hanfsamen für jeden Salat**

Das wertvolle Bio-Hanföl mit seinen grasigen Aromen ist das perfekte Salatöl. **Tipp:** Geschälte Hanfsamen bei milder Hitze trocken rösten,

leicht salzen und über den Salat streuen. Schmeckt köstlich nussig und passt auch in Aufstriche, aufs Butterbrot oder über Gemüse.

### **Bio-Hanfsamen – Geschält und Ungeschält**

- **Bio-Hanfsamen ungeschält:** Die 3-4 mm kleinen Samen, auch als Hanfnuss bekannt, haben eine harte Schale. Sie schmecken als Knabberhanf, besonders geröstet bei schwacher Hitze, ballaststoffreich.
- **Bio-Hanfsamen geschält:** Diese schmecken mild-nussig und können wie geriebene Nüsse verwendet werden, z.B. in Kuchen, Keksen, Brot und Gebäck. Besonders delikater sind sie mild geröstet, gesalzen oder mit Zucker karamellisiert.

### **Fazit**

Bio-Hanfprodukte sind nicht nur legal und sicher, sondern auch äußerst gesund und vielseitig verwendbar. Ob als Hanföl in Salaten oder als Hanfsamen in Gebäck, die Vorteile für Gesundheit und Geschmack sind beeindruckend.

☞☞☞ Nütze die Kraft des Bio-Hanfs für deine gesunde Ernährung und Lebensweise.