

GESCHÄLTERT BIO-HANFSAMEN

Erstellt am 13.02.2020

DER HANFANBAU IM MÜHLVIERTEL

Ja, es ist legal, Hanf anzubauen! Man unterscheidet zwischen **Nutzhanf** und der **Drogenpflanze**. Als Nutzhanf werden alle Hanfsorten für die kommerzielle Nutzung bezeichnet. Dafür darf nur zertifiziertes Saatgut verwendet werden.



Die Aussaat erfolgt zwischen Mitte April und Mitte Mai. Hanf hat wenig Wasserbedarf. Seine tiefreichenden langen Wurzeln reichen bis 3 m in den Boden und können dort Wasservorräte aus tieferen Bodenschichten nutzen. In der Fruchtfolge wirkt Hanf positiv auf die Nachfrüchte. Vorteilhaft sind die hohe Unkrautunterdrückung, die Bodenlockerung durch das große Wurzelsystem. Hanf ist selbstverträglich und kann auch mehrere Jahre hintereinander auf der gleichen Fläche angebaut werden.

Die Hauptanbauggebiete von Hanf befinden sich in Kanada, USA, China und in Frankreich. Hier wird zB 10 x so viel Hanf angebaut wie in Österreich (Quelle: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/688360/umfrage/anbau-von-hanf-in-europa/>)

Wir können unsere österreichische Landwirtschaft stärken, indem wir Produkte aus der Heimat bevorzugt kaufen. >> **Geschälter Bio-Hanfsemen von FARMGOODIES direkt aus dem Mühlviertel**

FARMGOODIES UND DER HANF

Hanf als alte Kulturpflanze gehört mit all seinen Vorteilen unbedingt in die Farmgoodies-Fruchtfolge. Die Gründe sind oben beschreiben und der Boden dankt es uns. Die Pflanze liefert wertvolle Rohstoffe für unser **Hanföl**, **Hanfsemen** und die **Geschälten Hanfsemen**.

Hanf kann aber noch viel mehr! Viele der FARMGOODIES-Bauern interessieren sich auch für das Blattwerk und liefern die Ergebnisse zB für Sonnentor oder Mühlviertler Bergkräuter. Die Stängel und Schäben zur Faserverwertung (zB NFF - Naturfaser Fölser).

Die Ernteerträge beim Hanf schwanken und sind leider nicht sehr konstant, im letzten Anbaujahr sogar rückläufig. Risiken, die bei der Planung berücksichtigt werden müssen.

Dazu Bio-Bauer Günther Rabeder:

„Der Hanf verhält sich wie eine Diva, der man recht schön tun muss. Und er hat seine Geheimnisse, genau wie eine Frau ..., die lassen wir ihm auch!“



WAS SIND HANFSAMEN ODER HANFNÜSSE?

Hanfsamen / Hanfnüsse sind die Samen der Nutzhempflanze (*Cannabis sativa*). Sie sind klein, bräunlich, rund und verstecken ihren wertvollen weichen Kern hinter einer holzigen Schale. Bei der Ernte haben wir es auf die ölhaltigen Hanfsamen abgesehen. Daraus wird hochwertiges Hanföl kaltgepresst. Der Rest der Pflanze wird dem Boden als Nährstoff wieder zugefügt. Hanfsamen lassen sich roh, ungeschält und im Ganzen verwerten oder aber auch geschält. Beide Arten sind von Natur aus glutenfrei und sehr reich an Protein.

HANFSAMEN GESCHÄLT VERSUS UNGESCHÄLT?

Die Hanfsamen beinhalten alle für den menschlichen Körper notwendigen essentiellen Aminosäuren. Die Omega 3 und 6 Säuren sind in einem idealen Verhältnis vorhanden. Außerdem beinhalten die Samen das kostbare Hanföl.

HANFSAMEN UNGESCHÄLT IM GANZEN

Die Schalen der Samen enthalten wertvolle Ballaststoffe und Chlorophyll. Sie binden Gifte und stimulieren die Verdauung.

Hanfsamen zum Keimen

Die ungeschälten Hanfsamen ca. 18 Std. im Wasser einweichen, Körner abtropfen lassen und anschließend zweimal am Tag mit Wasser spülen. Nach ca. 1 bis 2 Tagen sind die Keimlinge fertig.

Hanfsamen zur Herstellung von Hanfmilch

Hanfsamen mit Wasser mixen. Die Schalen setzen sich am Boden ab. Kann man auch im Kühlschrank aufbewahren.

Hanfsamen zum Knabbern

Schmecken etwas crunchy und nussig, haben viele Ballaststoffe.

GESCHÄLTE HANFSAMEN

Die holzige Schale wird schonend von den Hanfsamen entfernt. Übrig bleibt ein weicher nussiger Kern mit hochwertigen Inhaltsstoffen. Geschälte Hanfsamen sind hervorragend zum Kochen, Backen, als Dekoration oder als gesunde, eiweißreiche Knabberei für zwischendurch. Leicht angeröstet, entfalten sie ein noch intensiveres Nussaroma und gibt vielen Speisen einen ganz besonderen Geschmack.

Aus ca. 3 kg ungeschälten Hanfnüssen erhält man 1 kg Geschälten Hanf.

Für eine vegane eiweißreiche Ernährung. Auch als Rohkost geeignet.

Außer des Schälens, sind die Hanfsamen komplett **naturbelassen** und **unbehandelt**.

GESCHÄLTE HANFSAMEN, DIE INNEREN WERTE

Geschälte Hanfsamen enthalten alle lebensnotwendigen Aminosäuren Omega-3 + Omega-6- Fettsäuren - im idealen Verhältnis für den menschlichen Körper, Linolensäure für gesunde Blutwerte und viele Vitamine.

Die Vollwertigkeit der Speisehanf-Saat ist ernährungsphysiologisch kaum zu überbieten. Die biologische Wertigkeit des Proteins im Speisehanf erreicht Spitzenwerte und ist vergleichbar mit Volleiweiß oder Fleisch, aber frei von Cholesterin und ungesunden Trans-Fettsäuren.

Durchschnittl. Nährwerte pro 100 g:

Energie: 621 Kcal/2570 KJ

Fett: 52,1 g

gesättigte Fettsäuren: 5,4g

einfach ungesättigte Fettsäuren 7,2g

mehrfach ungesättigte Fettsäuren 39,5g

Kohlenhydrate: 2,8g

davon Zucker:2,8g

Ballaststoffe:5,0g

Eiweiß: 32,6g

Salz: 0,01g

Die Analysewerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen. Besonderheiten: hoher Gehalt an Omega-3

Fettsäuren, glutenfrei, Rohkost geeignet, vegan

GESCHÄLTER HANF VERWENDUNGSTIPPS & REZEPTE:

HANFSAMENSALAT – MEDITERRAN

80 g Hanfsamen – über einem Sieb gründlich spülen

120 g Tomaten – entkernen und in 5-mm-Würfel schneiden

100 g Zucchini – waschen und in 5-mm-Würfel schneiden

100 g Feta, vegan – in kleine Würfel schneiden

60 g getrocknete Tomaten – in dünne Streifen schneiden

50 g Rucola – waschen, trocknen; ggf. grob schneiden

50 g schwarze Oliven – ggf. entkernen und in Ringe schneiden

30 g Stangensellerie – Fäden ziehen; in kleine Würfel schneiden

2 EL Pinienkerne – fettfrei rösten

250 ml Gemüsebrühe

Für das Dressing

3 EL Rapsöl / Hanföl

1 EL Apfelbalsamessig

1 Bio-Zitrone – davon 1 EL Saft + 1 TL Abrieb

4 TL Kapern – grob hacken

1 TL Dijon-Senf

1 EL Edelhefeflocken

1 Prise Chilipulver

3 EL in feine Streifen geschnittenes Basilikum

1 EL fein gehackter Oregano

1 EL fein gehackte Petersilie

Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Für den Hanfsamensalat zunächst die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Hanfsamen in die Brühe geben, den Topf abdecken, die Hitze reduzieren und 15 Min. köcheln lassen.

Herd abschalten und weitere 10 Min. ziehen lassen, über einem Sieb abgießen, gut abtropfen lassen, kurz mit Wasser spülen und nochmals gründlich abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten. Alle Zutaten – außer das Öl – in einer Salatschüssel verrühren. Erst dann das Öl unter ständigem Rühren langsam dazu träufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hanfsamen sowie alle anderen Zutaten – außer Rucola und Feta – zum Dressing in die Schüssel geben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann Rucola unterheben und den

Hanfsamensalat mit Pinienkernen (alternativ Sonnenblumenkernen) und Feta bestreut servieren.

HANFSAMEN GEMÜSEAUFLAUF

300 g Hanfsamen geschält
½ Aubergine/n
170 g Champignons
2 Stk Tomaten
2 Stk. Karotten
3 Bio-Eier
Etwas Petersilie (frisch)
250 ml Gemüsebrühe
2 EL Rapsöl
Gewürze: Salz, Pfeffer
125 g Butterkäse
600 ml Wasser

Zubereitung:

Hanfsamen waschen und in der doppelten Wassermenge (600ml) mit etwas Salz zirka 15 Minuten köcheln lassen.

Petersilie waschen, trocknen, von den Stielen zupfen und klein hacken. Karotten schälen, raspeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Aubergine und Tomaten waschen und fein würfeln. Alles mit dem Hanfsamen vermengen und in eine ofenfeste Form füllen.

Backofen auf 200°C Unter- und Oberhitze vorheizen.

Eier, Rapsöl mit der Gemüsebrühe verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Hanfsamen-Gemüseauflauf gießen. Mit Käse bestreuen und im Ofen bei 200°C Unter- und Oberhitze ungefähr 20 Minuten goldbraun backen.

HANFSAMEN PESTO

Quelle: <https://deine-ernaehrung.de/>

Zutaten

100 g Hanfsamen
100 g Basilikum
50 ml Hanföl, alternativ Olivenöl
Saft einer Zitrone
2 EL Hefeflocken
1 Prise Salz, 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die Hanfsamen und das Basilikum in der Küchenmaschine mit dem S-Messer fein hacken, nicht zu fein pürieren. So schmeckt es besser. Nun im 2. Schritt die restlichen Zutaten zugeben und nochmal kurz mixen – schon ist das Pesto fertig.

Das Pesto in ein Glas füllen und die Oberfläche mit Öl bedecken, so bleibt es lange im Kühlschrank haltbar – falls noch etwas übrig bleibt!

DARM-SMOOTHIE MIT HANFSAMEN

Quelle: <https://www.ndr.de/ratgeber/kochen>

1 Banane
1 Avocado
100 g Heidelbeeren
nach Belieben: 50 g Blattsalat
300 ml Wasser
2 EL geschälte Hanfsamen
1 Prise Zimt

Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Avocado in der Mitte teilen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschälen. Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Den Salat (z.B. Endivien, Feldsalat, Rucola, Radicchio, Eichblattsalat) ebenfalls waschen und zerkleinern.

Alles zusammen mit Hanfsamen, Zimt und Wasser in einen Mixer geben und zu einem sämigen Smoothie pürieren. Wer keinen Mixer hat, nimmt einfach einen Pürierstab.ährwerte pro Portion:

247 kcal, 18 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 9 g Ballaststoffe, BE 1,5

