

HANF IM GLÜCK

Comeback einer Wunderpflanze



Hanf - ein Nährstoffwunder

Hanf ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Sie ist sehr genügsam und gedeiht auf fast allen Böden. Durch das lange Anbauverbot ist die Pflanze nicht überzüchtet und hat sich ihre Qualitäten bewahrt.

Hanfsamen, Hanföl und Schokolade mit Hanfnüssen: Lebensmittel aus Hanf liegen im Trend. Hochwertige Mikronährstoffe und eine gute Portion Eiweiß machen Hanf zu einem Superfood, wertvoll gerade in der veganen Ernährung. Trotzdem hat die Pflanze nicht den besten Ruf wegen der potenziellen Rauschwirkung. **Was ist dran am Hype um Hanf?**

VON MANUELA JAKOBI

In Bioläden und gut sortierten Supermärkten hat die Anzahl an Lebensmitteln mit Hanf in den vergangenen Jahren rasant zugenommen. Am bekanntesten sind Hanfsamen – auch Hanfnüsse genannt –, die man über den Salat oder ins Müsli gibt. Aber auch Hanföl und Hanfprotein sind beliebt. Als Verbraucher können wir bei diesen Lebensmitteln bedenkenlos zugreifen – eine berauschende Wirkung muss niemand fürchten. Der verwendete Hanf ist sogenannter Nutzhanf, dessen Gehalt an Tetrahydrocannabinol, kurz THC – das ist die psychoaktive Substanz und somit der berauschende Wirkstoff – laut Gesetz unter 0,2 Prozent liegen muss.

HEIMISCH, ROBUST UND SEHR KLIMAFREUNDLICH

THC hat Hanf lange Zeit einen zweifelhaften Ruf beschert; 1982 wurde der Anbau in Deutschland sogar ganz verboten. 14 Jahre später besann man sich auf die guten Eigenschaften der Hanfpflanze und hob das Anbauverbot wieder auf. Seitdem darf Nutzhanf in Deutschland wieder kultiviert werden, allerdings nur von Landwirten unter strengen Auflagen. Dabei kann Hanfanbau für Bauern eine echte Alternative zu Raps oder Mais sein – und in viel höherem Umfang noch werden: Hanf ist eine heimische Pflanze, die bescheiden im Anbau ist. Sie gedeiht auch auf kargen Böden, ist robust gegen Krankheiten und Schädlinge,

Brotrezept mit Hanfprotein



ZUTATEN: 2 TL Salz • 75 g Hanfproteinpulver • 425 g Vollkornmehl • 8 g Trockenhefe • 150 g ungeschälte oder geschälte Hanfsamen • 450 ml lauwarmes Wasser • 2 EL Apfelessig

ZUBEREITUNG: Wasser und Hefe zusammenrühren. Hanfproteinpulver, Vollkornmehl, Hanfsamen, Apfelessig und Salz mit dem Wasser und der Hefe verkneten. Den Teig in eine gefettete Kastenform (ca. 25 cm) geben. Der Teig muss zuvor nicht gehen. Den Brotteig in der Form in den nicht vorgeheizten Ofen stellen und bei 200 °C Ober- und Unterhitze für etwa 60 Minuten backen. Das Brot vor dem Entnehmen aus der Form mindestens eine Stunde auskühlen lassen. Dann anschneiden und genießen!

und ein Hanffeld bindet viermal so viel CO₂ wie eine ebenso große Waldfläche. Damit ist das Krautgewächs ein erstklassiges Mittel im Kampf gegen den Klimawandel und die globale Erwärmung. Viele Landwirte haben das erkannt, so auch Marius Wöllner, der Hanf für einen Getränkehersteller anbaut. „Hanf ist eine traditionelle Nutzpflanze, die man je nach Sorte in den unterschiedlichsten Bereichen einsetzen kann. Wir verarbeiten unseren Hanf zu Tee und Schokolade, ein großer Teil der Blätter wandert in die Bio-Hanf-Limonade der Naturkostsafterei Voelkel“, sagt Marius Wöllner. Die Limonade kommt bei den Verbrauchern so gut an, dass Voelkel auch einen Hanf-Smoothie auf den Markt gebracht hat.

HANF IN DER ERNÄHRUNG: VIELE MÖGLICHKEITEN

Vor allem schätzen Konsumenten den regionalen Anbau. Diese Erfahrung macht auch Matthias Coufal, der 2019 mit „Hans Brainfood“ ein Unternehmen für Hanfriegel, -samen und Proteinpulver gegründet hat: „Unser Hanf stammt vor allem von eigenen Feldern aus Bayern. Damit haben wir die volle Qualitätskontrolle und schützen die Umwelt: Ein Hektar Hanf speichert 20 Tonnen CO₂ und bietet vielen Insekten Schutz und Lebensraum.“

Und die Verbraucher? Sie lassen sich auch von der Vielfalt begeistern: Nach dem Comeback von Hanf haben die Hersteller viel Fantasie bei der Entwicklung neuer Pro- ▶

Interview

FINN HÄNSEL

Gründer und
Managing
Director der CBD
Well-being Marke
VAAY, Berlin



„CBD ist das Koffein des 21. Jahrhunderts“

Deine Marke VAAY bietet verschreibungsfreie, CBD-haltige Produkte wie Bath Bombs, Kapseln oder Gels. Aber wird der CBD-Hype anhalten? Von einem Hype würde ich hier nicht mehr sprechen. CBD hat die Mitte der Gesellschaft erreicht. Es ist das Koffein des 21. Jahrhunderts. Dadurch sieht man verstärkt Produkte mit CBD in Apotheken und Drogerien. Die Menschen sind zudem besser informiert über die potenziellen Wirkungen, die CBD zugeschrieben werden. Daher steigt auch die Nachfrage.

Was hat dich bewogen, mit Douglas zu kooperieren?

Douglas hat einen hohen Anspruch, Kunden kompetent zu beraten – alle Mitarbeiter sind zu jedem Produkt entsprechend geschult. Das halten wir bei einem Produkt wie VAAY für sehr wichtig. Daher ist dieses Umfeld für uns deutlich attraktiver als etwa Supermärkte. Generell setzen wir bei VAAY auf unseren Webshop, aber parallel auch auf wenige exklusive Partner.

Douglas ist ein tolles Beispiel.

Stimmt es wirklich, dass eure VAAY-Produkte demnächst auch in Apotheken erhältlich sein werden?

Ja. Für jede Apotheke bestellbar sind die Produkte aber schon jetzt. Alle haben eine PZN-Nummer. Wir haben das nur noch nicht offensiv kommuniziert.



Botanisch gesehen gehören Hanfsamen zu den Nüssen. Sie sind gut 3 mm groß und enthalten wertvolle Proteine und Fettsäuren

Produkte bewiesen. Neben den Klassikern wie Hanfsamen und Hanföl gibt es in Reformhäusern, Bioläden und Onlineshops Proteinpulver, Brotaufstriche, Schokolade und Riegel, aber auch Hanftée, Limonade und Bier. Sogar Zahncreme mit Bio-Hanf ist erhältlich. Beim Blick auf die Nährstoffliste wird klar, warum Hanf so beliebt ist: Hanfsamen sind reich an Eiweiß und enthalten alle essenziellen Aminosäuren, die der Mensch benötigt, um daraus körpereigenes Eiweiß aufzubauen. Zudem ist Hanfprotein leicht verdaulich und gut verwertbar. Es besteht im Wesentlichen aus zwei Eiweißen – Edestin und Albumin –, die eine ähnliche Molekularstruktur wie menschliches Protein haben. Hanf-

eweiß gilt als vollwertiger Ersatz für tierisches Eiweiß. Mit etwas Hanfsamen im Müsli oder Hanfprotein im Smoothie lässt sich die tägliche Eiweißzufuhr aufpumpen.

SEHR GUTER VEGANER

LIEFERANT VON VITAMIN B2

Neben dem Protein enthält Hanf große Mengen an Antioxidanzien sowie die Vitamine B und E. Besonders das Vitamin B2 ist in Hanf reichlich enthalten, was gerade für Menschen, die eine rein pflanzliche Ernährung bevorzugen, eine gute Nachricht ist – denn lange Zeit galten Fleisch und Milchprodukte als die besten Lieferanten von Vitamin B2. Zusätzlich punktet Hanf als gute Quelle für die Mineralstoffe Kalzi-

*„Hanfsamen
sind echtes
Brainfood“*

HANF-EXPERTE MATTHIAS COUFAL, HANS BRAINFOOD

„Ihre Samen machen die Hanfpflanze in der Ernährung so gesund und wertvoll. Sie liefern alle wichtigen Mineralstoffe, Vitamine und Omega-3-Fettsäuren. Verblüffend ist das Aminosäuren-Profil des Eiweißes. Es ähnelt dem menschlichen Profil und kann besonders gut verdaut werden. Viele Hanfsorten – auch diejenigen, die wir für unsere Riegel und Proteinmixe verwenden – enthalten hohe Mengen an Antioxidanzien in Form von Vitamin E. Hanf ist eine wichtige Nährstoffquelle fürs Gehirn. Echtes Brainfood eben!“

tierische Zusätze aus und sind von Natur aus vegan. Bei Hanfschokolade, Limo oder Riegeln ist – wie so oft – der Blick auf die Inhaltsstoffe unumgänglich. Gerade wenn Schokolade im Spiel ist, kann es sich eben auch um solche mit Kuhmilchanteil handeln.

HANF FÜR DIE GESUNDHEIT: VIELE MÖGLICHKEITEN

Lebensmitteln mit Hanf wird nachgesagt, das Immunsystem zu stärken, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck vorzubeugen sowie den Cholesterinspiegel zu senken. Studien, die diese Wirkungen belegen, gibt es bisher allerdings nicht. Besonders beliebt bei den Verbrauchern ist auch CBD-Öl. Das Öl ist nicht mit Hanföl zu verwechseln: Hanföl ist ein Speiseöl, das in der Küche verwendet wird. CBD-Öl hingegen zählt zu den Nahrungsergänzungsmitteln. Hauptwirkstoff des Öls ist Cannabidiol (CBD), das aus der weiblichen Hanfpflanze stammt. Im Gegensatz zum schon erwähnten THC hat CBD keine berauschende oder psychoaktive Wirkung. Dem Öl werden viele positive Wirkungen für den Körper, die Psyche und unser Wohlbefin- »

um, Magnesium und Eisen. Dazu kommen hochwertige Fettsäuren in einem für den Körper optimalen Verhältnis. Auch Speiseölersteller haben Hanf für sich entdeckt, denn Hanföl besteht zu über 70 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren. Es wird daher auch als Königin der Speiseöle bezeichnet – mit einer sehr günstigen Balance der Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren im Verhältnis von 3:1.

ALLES REIN PFLANZLICH?

VORSICHT BEI SCHOKOLADE

Hanf ist also ein wahres Kraftbündel – aber sind alle Hanfprodukte vegan? Bei den Basics wie Hanfsamen, -öl und Hanfprotein auf jeden Fall. Diese Produkte kommen ohne

NATURATA
mehr als bio



48

68



MIT
ALTERNATIVER
SOÜE

MEHR ALS SAUCEN

Entdecken Sie die Vielfalt der Naturata Grillsaucen: von cremig-mild bis zu feurig-scharf! Und finden Sie Ihren idealen Begleiter für Gegrilltes, Fondues oder Fingerfood.

den zugeschrieben. Es soll entzündungshemmend, schmerzlindernd und entspannend wirken. Die Palette der möglichen Anwendungsgebiete ist lang: Viele Menschen nehmen das Öl bei Schlaflosigkeit, Übelkeit oder Stress bis hin zu Depressionen. Zwar verweist die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen darauf, dass Hinweise auf eine schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung des Öls nicht ausreichend durch klinische Studien gesichert seien – der immer weiter steigenden Nachfrage nach CBD-Produkten tut dies allerdings keinerlei Abbruch. Dass es dabei nicht um eine Rauschwirkung gehen kann und soll, wird schon durch den für CBD-Öl geltenden THC-Höchstwert von 0,2 Prozent sichergestellt. Höhere Werte fielen unter das Betäubungsmittelgesetz.

Ganz anders sind die Vorgaben in der medizinischen Anwendung: Seit 2017 dürfen Ärzte Patienten mit schwerwiegenden Krankheiten cannabishaltige Arzneimittel verordnen. Bei diesen Arzneimitteln ist der THC-Gehalt deutlich höher.

HANF IN DER MODE: EINE WIEDERENTDECKUNG

Textilien aus Hanf haben eine lange Tradition. Bis Ende des 19. Jahrhunderts war Hanf neben Flachs die weltweit am häufigsten eingesetzte Textilfaser. Später kam Baumwolle auf, die billiger als Hanf produziert werden konnte und die Hanffaser verdrängte. Heute erlebt Hanf in der Modewelt ein neues Revival – kein Wunder, denn die Faser hat sehr gute Eigenschaften zur Verwendung in der Bekleidungsindustrie: Hanftextilien sind sehr widerstandsfähig und schmutzabweisend, und der Stoff aus der Faser ist sowohl angenehm warm als auch enorm



Hanfsamen bilden die Grundlage etwa für Hanfdrinks (oben), während aus der zähen Faser Garn gewonnen wird (unten)



Bezugsquellen im Internet: Mode und Co. aus Hanf

WEB-TIPPS Im Netz findet man mittlerweile etliche Anbieter von Hanf-Produkten. Neben Bekleidung gibt es in einigen Shops auch Kosmetik, Haushaltswaren und Taschen aus Hanf. Einige Beispiele: hanfare.de; hanfwaren.de; hempage.de; hessnatur.com; waschbaer.de

BUCHTIPPS

Hanf – Für Schönheit, Heilung und Ernährung

Franziska von Au, Hans-Nietsch-Verlag, 17,90 Euro; guter Überblick

Hanföl und Hanfsamen

Barbara Simonsohn, Schirner Verlag, 6,95 Euro; Kompaktinfos plus Rezepte

Die Wiederentdeckung der Nutzpflanze Hanf

Jack Herer, Nachtschatten Verlag, 14,80 Euro; sehr informatives Lebenswerk des Hanf-Aktivisten

saugfähig und reißfest. Vor allem für Allergiker und Menschen mit empfindlicher Haut können Hanftextilien eine Alternative zu Baumwolle sein: Da die Hanfpflanze sehr robust ist, verzichten Landwirte meist auf den Einsatz von Pestiziden. Auch dadurch sind Hanftextilien besonders hautfreundlich – und die Nachfrage nach ökozertifizierter Hanf-Bekleidung steigt. Kein Wunder, dass die Zahl an Textilherstellern stark wächst, die – in großer Mehrheit vegane – Bekleidung aus der Hanffaser anbieten, von Shirts über Jeans bis zu Sneakers.

Hanf ist also wirklich multifunktional; die gerade im regionalen Anbau hervorragende Ökobilanz kommt zu allen Vorteilen noch hinzu.



A man in a red t-shirt is shown from the side, tending to a tall cannabis plant in a field. The background shows a clear blue sky and other green plants. The overall scene is outdoors and brightly lit.

THC – High durch Hanf?

Der wohl bekannteste Wirkstoff der Hanfpflanze ist Delta9-Tetrahydrocannabinol – oder kurz THC. Es bildet sich im Harz auf den Blättern, Blüten und Stängeln der Pflanze. Die Einnahme von THC oder THC-reicher Produkte kann beim Konsumenten zu einer berauschenden Wirkung führen und die Psyche beeinflussen. In Deutschland und vielen anderen Ländern gelten THC-reiche Produkte aufgrund des Potenzials zu Sinnesveränderungen als Betäubungsmittel. Sowohl der Besitz als auch der Verkauf sind illegal. Bei Lebensmitteln mit Hanfanteil darf ausschließlich Nutzhanf ver-

wendet werden: Der THC-Gehalt muss laut Gesetz unter 0,2 Prozent liegen. Mit einer berauschenden Wirkung ist in dieser Größenordnung nicht zu rechnen.

1. Cannabis

Lateinisch für Hanf: Steht meist für die Hanfpflanze und THC-haltige Produkte

2. Marihuana

Die Blüten der weiblichen Hanfpflanze. An deren Drüsenhaaren bildet sich das THC- und CBD-haltige Harz

3. Haschisch

Das gesammelte und meist gepresste Harz der Hanfpflanze

Wiederentdeckte Nutzpflanze: Regionaler Hanfanbau in Deutschland wird immer populärer