

Hanf ist die älteste Nutzpflanze der Welt

Die Pflanze „Hanf“ auch Cannabis genannt, gehört zu den höchstentwickelten Pflanzenfamilien der Welt. Hanf ist eine einjährige Pflanze, die von 1,5 bis 7 Meter hoch wachsen kann und deren Wurzeln über zwei Meter tief in den Boden ragen. Weiterhin handelt es sich um wie bei Hopfen um eine zweihäusige Pflanze mit männlichen wie auch weiblichen Fortpflanzungsorganen.

Hanf gehört zu den ältesten und vielseitigsten Kulturpflanzen überhaupt. Ca. 5000 Jahre alte Cannabis-Samen wurden in Eisenberg in Thüringen gefunden. Ca. 2800 Jahre vor Chr. wurden in China bereits Seile hergestellt, ca. 1000 Jahre vor Chr. Kleidung und 100 Jahre vor Chr. das erste Papier. (1455 druckte beispielsweise Gutenberg seine Bibel auf Hanfpapier)

Die Blütezeit erlebte der Hanf während der Hochzeiten der Segelschiff-Fahrt im 17. Jahrhundert, da aufgrund der hohen Reiß- und Nassfestigkeit von den Seilen, Netze, Segeln, Tauen bis zu den Uniformen fast alles aus Hanf hergestellt wurde. (Berühmte Persönlichkeiten wie George Washington und Thomas Jefferson waren Hanfzüchter und Hanfbauern)

Der Niedergang begann im 18. Jahrhundert durch die Mechanisierung der Baumwollspinnereien und der Rückgang der Segelschiff-Fahrt. Weiterhin erfand man die Herstellung von Zellstoff aus Holz für die Papierindustrie. Infolge der Marihuana-Prohibition wurde der Hanfanbau unabhängig ob Nutz- oder Drogenanbau in vielen Ländern der Erde verboten.

Hanf ist so vielseitig wie kaum eine andere Pflanze und liefert Baustoff, Papier, Kleidung, Nahrung und Öl.

Hanf benötigt keine Pflanzenschutzmittel und keine Chemikalien für Anbau und Verarbeitung.

Hanf ist auf unseren Böden heimisch, ist optimal für die Fruchtfolge und erfordert keine Monokulturen und erbringt dreimal soviel Fasern wie Baumwolle (ebenfalls dreimal so reißfest) und viermal soviel Papier wie Holz (kann doppelt so oft recycelt werden) auf gleicher Fläche.

Bei den Hanfsamen handelt es sich bei der Frucht aus botanischer Sicht um eine Nuss. Diese sind braun bis grüngrau und haben einen Durchmesser von drei bis vier Millimeter.

Hanfsamen gehören zu den ernährungsphysiologisch hochwertigsten Ölfrüchten durch den hohen Anteil von 90 Prozent der mehrfach ungesättigten Fettsäuren und einen Anteil von 50 bis 70 Prozent Linolsäure. Perfekt ist aber das Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 (3:1). Hanföl kann vor einer Reihe von Stoffwechsel- und Herzkreislauf-Erkrankungen, sowie bei Neurodermitis und rheumatischer Arthritis schützen.

Hanföl eignet sich hervorragend durch seinen besonderen nussigen Geschmack in der kalten Küche zur Zubereitung von Salatdressings, Marinaden und Brotaufstrichen.

Hanfnüsse enthalten acht der insgesamt 21 Aminosäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann. Hauptbestandteil ist das Globulin Edestin, das sogar verdaulicher als das Sojaprotein ist. Aufgrund der Ähnlichkeit mit den globulären Proteinen des Blutplasmas kann es bei der Immunabwehr eine große Rolle spielen.

Hanfnüsse enthalten die Vitamine B1, B2, B6, C, D und E und die Mineralstoffe Natrium, Calcium und Eisen. Hanf-Protein-Pulver unterstützt den Muskelaufbau. Hanf-Nüsse lassen sich zum Knabbern, Müsli oder Joghurt verwenden. Sie enthalten keine Nuss-Allergene.

Nach der Empfehlung für die Nährstoffzufuhr liegt bei einem gesunden Erwachsenen der Bedarf an Linolsäure bei 7 Gramm am Tag. Das entspricht ca. 50 Gramm Hanfsamen oder 15 Gramm Hanföl am Tag.