



Hanf in der Küche

Hanf hat sein verruchtes Image überwunden und wird wieder geschätzt in Landwirtschaft, Textilindustrie, Medizin – und der Küche. Was hat es auf sich mit dem Trend?

Liebe Frau Chiari

Ich habe gehört, dass man Hanföl ganz kleinen Kindern nicht verabreichen soll. Stimmt das? (Matthias Wolk, 43 Jahre)

Lieber Herr Wolk

Da Hanföl nicht psychoaktiv ist, kann man es fast bedenkenlos in der Küche verwenden. Sicherheitshalber sollten Schwangere und kleine Kinder darauf verzichten, da gesundheitliche Beschwerden nicht ausgeschlossen werden können. Und Achtung: Hanf sollte weder erwärmt noch erhitzt werden, da Omega-3-Fette dabei oxidieren und schädlich für unsere Zellen würden.

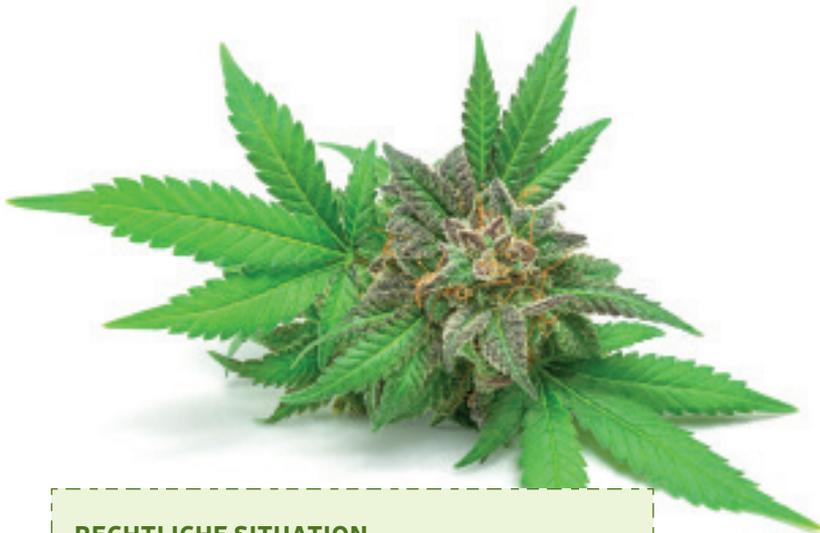


Béatrice Chiari

Béatrice Chiari ist Dipl. Ernährungsberaterin aus Zürich mit Krankenkassenanerkennung des EMR-Qualitätslabels. Ein Termin bei ihr in der Praxis für Ernährungsberatung & vegetarische und vegane Kochkurse kann man online auf www.sanasearch.ch buchen.

Hanf, Marihuana, Ganja, Gras, Pot, Weed – Cannabis hat viele Namen. Vielfältig sind auch die Verwendungsmöglichkeiten der Pflanze, auch in der Küche. Insbesondere Hanfsamen, auch Hanfnüsschen genannt, werden hier geschätzt. Sie sind roh oder geröstet, ungeschält oder geschält sowie als Öl erhältlich.

Obwohl sie äusserst gesund sind, wurden Hanfprodukte lange verbannt, nicht nur aus der Küche. Selbst der Anbau der Pflanze war verboten. Der Grund: Hanf enthält Cannabinoide und manche davon erzeugen einen Rausch, insbesondere das Tetrahydrocannabinol (THC). So geriet die «Wunderpflanze» als «Einstiegsdroge» in Verruf. Das hat sich geändert – aus guten Gründen.



RECHTLICHE SITUATION

Seit dem 1. Januar 2021 wird Hanf in der Schweiz nicht mehr dem landwirtschaftlichen Saatgutrecht unterstellt. Das Bundesamt für Landwirtschaft ermöglicht dadurch die Produktion und das Inverkehrbringen von Saat- und Pflanzgut für die Erzeugung von sogenanntem «CBD-Hanf» (enthält v. a. das nicht berauschende Cannabidiol). Cannabisprodukte sind allerdings nur erlaubt, wenn sie weniger als 1% THC enthalten. Ansonsten ist Cannabis als verbotenes Betäubungsmittel eingestuft. Das Verbot von Cannabis (auch mit THC) zu medizinischen Zwecken wurde hingegen im August 2022 aufgehoben.

ANZEIGE

Zum Entdecken



Biofarm Hanföl

Schonend kaltgepresst und handwerklich verarbeitet aus Schweizer Bio-Hanfsamen. Dieses naturbelassene Hanföl schmeckt von nussig bis krautig und hat ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren.

www.biofarm.ch

Eine uralte Kulturpflanze

Über Jahrtausende war die Hanfpflanze eine wichtige Nahrungsquelle für Mensch und Tier. Aus den Fasern der Pflanze wurden Kleidung, Papier und Seile hergestellt. Zudem war Hanf damals schon eine wichtige Heilpflanze: Man deckte die Wunden der Krieger mit Cannabisblättern ab und nutzte Hanf u. a. gegen Gicht und Demenz. Die Blüten der Hanfpflanze wurden aber nicht nur als Medizin verwendet, sondern auch für spirituelle Praktiken, z. B. zum Räuchern.

So wie in vielen Ländern der Welt war der Hanfanbau in der Schweiz lange Zeit verboten. Seit 1996 darf Nutzhanf wieder angebaut werden, allerdings unter strengen Auflagen und nur dann, wenn der Gehalt an THC unter 0,2 Prozent liegt (siehe Box).

Die landwirtschaftliche Anbaufläche von Hanf in der Schweiz ist sehr klein, hat in den vergangenen Jahren jedoch stark zugenommen. Die verdrängte Nutzpflanze feiert ein Comeback.

Hanf ist nicht gleich Hanf

Bei Hanf muss unterschieden werden zwischen THC-armen und THC-reichen Pflanzen. Das psychoaktive Cannabinoid wird von der Cannabispflanze zum Schutz vor Krankheiten, Frassfeinden, Hitze und UV-Strahlen produziert und dient als Grundlage für halluzinogene Drogenpräparate wie Haschisch oder Marihuana.

Aus THC-freiem Hanf, auch Faserhanf oder Nutzhanf genannt, lassen sich dagegen keine Rauschmittel gewinnen. So ist auch der THC-Gehalt in Hanfprodukten für die Küche sehr gering: Bei Hanfölen z. B. liegt er im Mittel bei 21,3 bis 21,4 mg/kg. Eine Rauschwirkung ist nicht zu befürchten, auch wenn man sehr viel davon konsumieren würde.

Was ist so gesund am Hanf?

Hanf gehört aufgrund seiner ungewöhnlich hohen Nährstoffdichte zu den sogenannten Superfoods. Vor allem der hohe Anteil an Omega-3-Fettsäuren ist beachtenswert; aber auch der hohe Gehalt an

Magnesium, Calcium, Phosphor und Eisen. Zudem sind Hanfprodukte reich an Antioxidantien, Vitamin E, den B-Vitaminen und allen neun essenziellen Aminosäuren. Vollgepackt mit hochwertigen Proteinen ist Hanf denn auch besonders für Veganerinnen und Vegetarier eine beliebte Ergänzung des Speiseplans. ●



sanasearch.ch
Therapeuten online buchen

Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei den Therapeuten können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf www.sanasearch.ch gebucht werden.