

Für die gesunde Vollwerternährung

Was Sie über die Bedeutung der Hanfnuss in der täglichen Ernährung wissen sollten:

Von allen Pflanzen hat der Hanf den höchsten Gehalt an essentiellen Fettsäuren. Das aus Hanfnüssen gewonnene Öl enthält mit nur 8 Volumenproduzenten den geringsten Anteil gesättigter Fette. Dafür enthält es 55 % Linolsäure und 25 % Linolensäuren. Diese essentiellen Fettsäuren sind verantwortlich für unsere Immunreaktion.

Im Mittelalter assen die Bauern Hanfbutter und hatten dadurch eine höhere Widerstandsfähigkeit gegen Seuchen als der Adel. Der Grund: Die oberen Stände lehnten den Hanf als bevorzugtes Nahrungsmittel des einfachen Volkes an. Linolensäuren und Linolensäuren sind bei der Umwandlung von Nahrungsmitteln in Energie und am Transport dieser Energie durch den Körper beteiligt. Essentielle Fettsäuren beeinflussen Wachstum, Vitalität und geistige Beweglichkeit. Linol- und Linolensäuren spielen eine bedeutende Rolle beim Transport des Sauerstoffes in die einzelnen Körperzellen. Ausserdem sind sie wichtig bei der Speicherung des Sauerstoffes in den Zellmembranen, wo er als Barriere gegen das Eindringen von Viren und Bakterien wirkt, die in einer sauerstoffreichen Umgebung nicht gedeihen können.

Die gekrümmte Form der essentiellen Fettsäuren bewirkt, dass sie sich nicht miteinander verknäueln können. Sie sind schlüpfrig und verstopfen nicht die Arterien im Gegensatz zu den klebrigen, geraden geformten gesättigten Fetten wie die in den Koch- und Bratölen enthaltenen Trans-Fettsäuren. Letztere sind auch in Bratfetten enthalten, die durch Raffinade unter hohen Temperaturen aus mehrfach ungesättigten Fetten gewonnen werden. Linol- und Linolensäuren haben eine leichte negative Ladung und neigen dazu, sich zu sehr dünnen Schichten auszubreiten. Diese Eigenschaften bezeichnet man als Oberflächenaktivität, auf ihr beruht die Möglichkeit, Giftstoffe und andere Substanzen an die jeweiligen Oberflächen der Haut, des Magen-Darm-Traktes, der Nieren oder der Lungen zu transportieren, wo diese Substanzen dann entfernt werden können. Diese Säuren sind äusserst empfindlich und können relativ schnell in giftige Bestandteile zerfallen, wenn sie unter grosser Hitze raffiniert oder bei unsachgemässer Lagerung dem Licht oder Luft ausgesetzt werden. Samen oder Nüsse haben von Natur aus eine äussere Schale, die im inneren enthaltenen Öle und Vitamine sicher schützt. Die Schale bildet einen perfekten Behälter der obendrein auch noch gut verdaulich ist.

Hanfnüsse können zu einer Paste zerstoßen werden, die an Erdnussbutter erinnert, aber besser schmeckt. Gemahlene Hanfnüsse lässt sich bei der Zubereitung von Brot- und Kuchenteigen sowie Eintöpfen verwenden; auch Müsliriegel gibt er eine herzhafte Geschmacksnote.

Die in den Hanfnüssen enthaltenen Proteine versorgen den Körper mit sämtlichen essentiellen Aminosäuren, die für eine stabile Gesundheit notwendig sind. Die im Hanf vorkommenden Aminosäuren und deren Zusammensetzung entsprechen in der Tat genau dem Bedarf des menschlichen Körpers bei der Erzeugung der Hauptbestandteile des Blutplasmas Albumin und Globulin, das etwa als Gamma-Globulin eine wichtige Rolle im Immunsystem spielt.

Die Fähigkeit des Körpers, Krankheiten abzuwehren und mit ihnen fertig zu werden hängt davon ab, wie schnell er nach der ersten Attacke der Krankheitserreger grosse Mengen von Antikörper bilden kann. Sind nicht genügend Grundstoffe zur Produktion von Globulinen vorhanden, dann kann es geschehen, dass die Armee der Antikörper zu schwach ist um das Eindringen der Erreger wirksam zu verhindern. Die einfachste und ebse Art, den Körper ausreichend mit Aminosäure zu versehen, besteht darin, ihm mit der Nahrung die entsprechenden Mengen an Globulin-Eiweissen zuzuführen. Die in Hanfnüssen enthaltenen Eiweisse setzen sich zu 65% aus derartigen Globulinen und Albuminen zusammen; sie sind leicht verdaulich und ähneln in ihrem Rohzustand schon entsprechend den Eiweissen des Blutplasmas. Die Nüsse enthalten die Lebensenergie: Aus Hanfnüssen zubereitete Speisen sind wohlschmeckend und stellen unsere Versorgung mit essentiellen Amino- und Fettsäuren sicher, sie sorgen so für einen gesunden kräftigen Körper, für ein funktionierendes Immunsystem, für seelisches Wohlbefinden und für Lebenskraft.

Auszug aus: Lynn Osburn, Hempseed Nutrition