

Hanföl

Swiss Omega Power®

Inhaltsstoffe:

- ca. 10 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 13 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 53 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 16% **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- ca. 3% **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ist vorhanden **Vitamin E** pro 100ml Öl
- **Begleitstoffe:** Diverse

Verfügbarkeit:

Nach der Ernte so lange wie der Vorrat reicht. Hanf wird nur in begrenzter Menge angebaut

Haltbarkeit:

Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 12 Monate

Allgemeines:

Der Ursprung der uralten Kulturpflanze Hanf (*Cannabis sativa* L.) liegt wahrscheinlich in Zentralasien. Hanf ist nur als Kultur bekannt, häufig eingebürgert, selten verwildert.

Hanf wurde bis nach dem zweiten Weltkrieg auch in der Schweiz kultiviert, vorwiegend als Faserpflanze. Die Hanffasern sind sehr robust und wurden meist zu Seilen, Schnüren oder auch zu Tüchern verarbeitet.

Hanf sorgt wegen der Möglichkeit, als Betäubungsmittel missbraucht zu werden, regelmässig für negative Schlagzeilen. Der Gehalt an THC (Tetrahydrocannabinol) ist gesetzlich festgelegt. Der für die Ölgewinnung angebaute Hanf ist „THC-arm“ und verstösst nicht gegen das Betäubungsmittelgesetz. Der Anbau wurde von der Polizei und dem zuständigen Bezirksamt begleitet.

Die einjährige Pflanze gedeiht in Mitteleuropa fast in allen Lagen bis 1000 Meter Höhe. Sie ist relativ anspruchslos und kann 2 – 4 Meter hoch wachsen. Die Früchte des Hanfs werden gebräuchlich als „Hanfsamen“ bezeichnet. Es sind rundliche bis ovale, gut 4 mm grosse, etwas abgeflachte Nüsschen mit grünlichgrauer, hell geadeter Oberfläche, die mit Flecken bedeckt ist. In der spröden Schale liegt der grünliche Samen. Die Hanfsamen sind neben fettem Öl reich an Eiweiss und enthalten zudem Harz und Zucker.

Verwendung:

Allgemeines

Hanföl ist ein sehr hochwertiges Pflanzenöl. Mit über 80% essentiellen Fettsäuren hat es einen der höchsten Anteile unter den Pflanzenölen. Vor allem ein beachtlicher Anteil Alpha-Linolensäure macht das Hanföl für die moderne Ernährung hoch interessant. Die vorhandene Gamma-Linolensäure macht das Hanföl noch einzigartiger. Diese spezielle Fettsäure kommt nur in wenigen Pflanzen vor. Das Verhältnis der Omega-6- Fettsäure, der Linolsäure, zur Alpha-Linolensäure, einer Omega-3-Fettsäure, ist mit 3:1 sehr gut. In der modernen Ernährung wo der Reduktion der Omega-6-Fettsäuren vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt wird, hat das Hanföl einen bedeutenden Einfluss.

als Speiseöl

Wegen seinem charakteristischen Geschmack und der einzigartigen Fettsäurestruktur kann Hanföl nicht für alle Speisen verwendet werden.

Hanföl darf nicht erwärmt werden, das schliesst schon alle gekochten Gerichte, ausser man giesst das Hanföl zum verfeinern nach dem Kochen über die Speisen.

In der kalten Küche kann Hanföl jedoch sein volles Spektrum ausschöpfen.

Etwas Hanföl verfeinert jedes Müsli. Auch zu Kartoffelstock (Kartoffelbrei) oder Gschwellten (Pellkartoffeln) ist es eine gute Wahl.

kosmetische Anwendungen

Bei kosmetischen Anwendungen hat das Hanföl viele Vorteile. Es ist ein ausgezeichneter Weichmacher für Haut und Haare. Aus diesem Grund eignet es sich besonders gut für Massagen, Salben, Cremes, Seifen und Shampoos.

Hanföl, auf eine Narbe aufgetragen, sorgt für eine schönere Ausheilung.

andere Anwendungen

In der Farben- und Lackindustrie schätzt man das Hanföl wegen seiner Gleitfähigkeit.

Für die Herstellung von Seifen liefert Hanföl einen wichtigen Beitrag. Jeder Hobby-Seifensieder schätzt die feinen weichen Seifen mit Hanfölaneil.

Hanföltrezepte

Hanf-Schafskäseaufstrich

250	Gramm	milder Schafskäse	Alle Zutaten mit dem Schafskäse verkneten und den Aufstrich frisch servieren.
2	EL	Hanfsamen	
4	EL	feingehackter Dill	
1	EL	feingehackter Estragon	
5	EL	Hanföl	
10	kleingeschn.	Oliven	
8	gepresste	Knoblauchzehen	
Saft von ½ Zitrone			

Gartenkräutersalat

1	Stk	Kopfsalat	Hanföl und Essig verrühren, salzen und über den geschnittenen Salat giessen. Die vorher gehackten Gartenkräuter darüber streuen und alles vorsichtig verrühren.
3 – 4	EL	Hanföl	
2	EL	guten Essig	
1	Prise	Salz	
reichlich Gartenkräuter			Schmeckt vor allem im Sommer als Vorspeise.

Hanföl-Brennnessel-Dipp

2	Handvoll	Brennnesselblätter	<ul style="list-style-type: none">• Brennnesselblätter mit Salz blanchieren• Kurz mit kaltem Wasser überbrausen und ausdrücken• In der Küchenmaschine mit Hanföl, Hanfsamen, Knoblauch, dem Ziegenkäse, Salz und Pfeffer mixen• Mit Knäckebrot und frischen Apfelstücken servieren
2	EL	Hanfsamen	
60	ml	Hanföl	
1	Stk	Knoblauchzehe	
1	kleines Stk	Ziegenhartkäse	
		Salz und Pfeffer	

Rucola-Salat mit Hanföl

für 2 Personen

Dressing:			Dressing: Salz im Essig auflösen, Pfeffer und Hanföl hinzufügen und gründlich verrühren.
2	EL	Apfelessig	
3	EL	Hanföl	
		Salz, Pfeffer	
Salat:			Salat: Rucola und Eisbergsalat waschen, trocken schleudern und zerpfücken. Mit den restlichen Salatzutaten vermischen. Das Dressing über den Salat geben und untermischen.
½	Bund	Rucola	
½	Bund	Radieschen	
2	Stk	Tomaten	
Ein	paar Blätter	Eisbergsalat	