

# Hanfzeit in der Küche

**Kochen mit Hanf.** Nicht nur Blüten und Harz, auch die Fasern und die Samen des Hanfs sind wertvoll – und schmecken übrigens auch richtig gut.

**W**enn im Herbst geerntet wird, dann wabert ein süßlicher Geruch durch das ganze Hanfthal. Eine wilde Party, eine vergessene Hippie-Kommune? Nein, einfach eine Hand voll Hanfbauern, die das fast vergessene Kraut seit 1995 hierzulande wieder anbauen und zu etablieren versuchen.

**DEM HANF AUF DER SPUR.** Hanf gilt als einer der ertragreichsten nachwachsenden Rohstoffe unserer Erde, der erstaunlich wenig Ansprüche an die Umwelt stellt. Die Pflanze gedeiht in allen Klimazonen und ist seit Jahrtausenden auch in Österreich heimisch. Vor allem in Niederösterreich hat der An-

bau Tradition, und viele Ortsnamen sind darauf zurückzuführen (Amstetten hieß ursprünglich Hampstättchen!). Die Pflanze wächst in 100 Tagen über vier Meter hoch und liefert somit mehr Biomasse als jede andere heimische Nutzpflanze. Im Vergleich: Bei gleicher Anbaufläche lässt sich aus Hanf viermal mehr Papier produzieren als aus Holz.

Und die Pflanze hat keine natürlichen Feinde, der große Vorteil gegenüber der allgegenwärtigen Baumwolle: Denn während im Jahr weltweit rund 250.000 Tonnen Pestizide zum Schutz der Baumwollfaser gespritzt werden, braucht die Hanffaser nichts. Der verarbeitete Stoff ist dadurch auch nicht mit Giften



**DER CHEF KOCHT.** Fritz Lachinger, der Chefkoch der Therae Laa, bietet seinen Gästen immer wieder besondere Hanf-Schmankerln.



## HANFSAMEN VERLEIHEN VIELEN GERICHTEN EIN SUBTILES NUSSAROMA.

### Hanfpesto-Nudeln

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:** 3 EL Hanfsamen, 30 g frisches Basilikum, 2 EL geriebener Hartkäse, 100 ml Hanföl, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Muskat, Nudeln nach Wahl

**ZUBEREITUNG:** Fürs Pesto alles in einen Mixbecher geben und pürieren. Nudeln al dente kochen, mit dem Hanfpesto schwenken, anrichten, mit gerösteten Hanfsamen bestreuen und servieren.



### Bachsablingsfilet an Biomangold und blauen Laaer Wildkräuter-Erdäpfeln

**ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN:** 900 g frisches Bachsablingsfilet, 100 g Hanfsamen, Salz, Pfeffer, 450 g Biomangold, 20 g Butter, 1 Knoblauchzehe, 100 ml Gemüsefond oder Wasser, Muskat, 800 g blaue Laaer Erdäpfel, 2 EL Hanföl, Wildkräuter nach Verfügbarkeit (Sauerampfer, Vogelminze, Mägenwurz, Giersch)

**ZUBEREITUNG:** Erdäpfel waschen, in Salzwasser weich kochen, schälen, vierteln, in Hanföl mit gehackten Wildkräutern schwenken und salzen. Mangold waschen und putzen, in Ein-Zentimeter-Streifen schneiden, in Butter anschwitzen, mit passliertem Knoblauch, Salz, Pfeffer, Muskat würzen, mit Gemüsefond oder Wasser ablöschen und weildünsten.



**IDYLLISCH.** Im Hanfthal bei Laa an der Thaya gibt es nicht nur eine wunderschöne Therae, sondern auch alles Wissenswerte über Hanf.

kontaminiert und vor allem für Allergiker geeignet. Günther Schmid von Nowakorn: „Hanf ist aber nicht nur giftfrei, sondern kann auch enorm viel Feuchtigkeit aufnehmen und absorbieren – dabei ist die Faser aber unglaublich fest, haltbar und widerstandsfähig. Auch deshalb ist Hanf so interessant als Bekleidung.“

**ERNTEN UND ESSEN.** Vom Hanf kann wirklich alles verwendet werden: das Holz, die Fasern und die Samen. Und neben der nachhaltigen Landwirtschaft und dem medizinisch wertvollen THC sind diese Samen das dritte Highlight der Pflanze. Der Hanfsamen ist botanisch gesehen eine Nuss und in seiner Zusammensetzung einzigartig. Einerseits sind alle essenziellen Aminosäuren (Eiweißbausteine) enthalten, andererseits liefert er die gesunden Omega-3-Fettsäuren.

Ernährungswissenschaftlerin Gerda Denner: „Viele Menschen haben ein Problem mit dem empfohlenen wöchentlichen Fischkonsum. Hier ist der Hanf eine sensationelle Alternative. Ein Esslöffel Hanfsamen entspricht dem Omega-3-Gehalt einer durchschnittlichen Fisch-Portion.“ Sogar die seltene Gamma-Linolsäure – sie steht für Zellerneuerung bei Haut, Nerven und anderen wichtigen Gewebeformen – findet man in den kleinen Nüssen in hoher Dosis. Daneben gibt's noch viel Vitamin E, Kalzium, Magnesium und sekundäre Pflanzenstoffe.

Geschülter Hanf kann überall dort verwendet werden, wo sonst Nüsse zum Einsatz kommen. Vom Müsli bis zum Kuchen oder auf Salaten ist er eine gesunde Alternative. Wie gut sich Hanf in den Speiseplan integrieren lässt, zeigen die Rezepte des Küchenchefs der



Sablingsfilet mit Pinzette von restlichen Gräten befreien, mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Fleischseite in Hanfkörner drücken und mit der Hautseite in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl knusprig braten. Wenn das Filet ¾ durchgebraten ist, wenden und kurz fertigbraten. Auf Biomangold und blauen Wildkräutereerdäpfeln anrichten und servieren. Sollten Wildkräuter übrig bleiben, kann man sie durch einen beliebigen Backteig ziehen und knusprig ausbacken.

## Lamina - Hanfprodukte für alle Menschen!

Nowakorn ist der größte Produzent von geschälten Hanfnüssen und Hanfnussöl in Österreich. Wir legen sehr hohen Wert auf die Qualität unserer Produkte. Vom Anbau bis zur Ernte gewähren wir unseren Landwirten eine umfangreiche Beratung. Außerdem wird die Ware nach der Ernte und während der Lagerung ständig kontrolliert.

- Unsere Produktpalette:
- Hanfnussöl
  - Hanfsamen
  - Hanfnudelsorten
  - Hanfschokolade
  - Hanfbier
  - Hanfteesorten
  - Müslimischungen u. v. m.



Weiters führen wir Bio-Hanfkosmetik und Taschen aus 55 % Hanf wie z. B. Rucksäcke, Geldbörsen u. v. m.

Detaillierte Information zu Hanf und dessen Verwendung finden Sie auf unserer Website unter [www.lamina.at](http://www.lamina.at) - gerne stehen wir Ihnen auch persönlich unter Tel. 0 28 62/523 25 zur Verfügung.

## HANFMESSE Österreich

Die Hanfmesse CULTIVA findet von 27. - 29. 11. in der Eventpyramide Vösendorf statt. Über 100 Aussteller zeigen Neuheiten aus der Welt der Hanfpflanze. Der CULTIVA Kongress präsentiert neue Erkenntnisse zum Thema Medizin, Nahrung, Baustoff. Am 28. 11. lädt CULTIVA zur Pool-party im Wellnessbereich. Der Eintritt zum Kongress und zur Party sind frei.



## Hanf gehört auf den Teller

Ernährungsexpertin Gerda Denner über die heilsame Kraft von Hanf & seinen Samen.

### OMEGA-3-FETTSÄUREN.

Zwei- bis dreimal in der Woche Fisch essen – damit haben viele Menschen ein Problem. Hanf ist da eine sensationelle Alternative. Ein Esslöffel Hanfsamen oder Hanföl entspricht dem Omega-3-Gehalt einer durchschnittlichen Fischportion.

**EIWEISS & EISEN.** Die biologische Wertigkeit des Hanf-

eiweißes ist sehr hoch, vergleichbar mit dem Sojaprotein. Es ist leicht verdaulich und enthält bedeutende Mengen von allen lebensnotwendigen Aminosäuren.

Durch diese ideale Eiweißzusammensetzung und den relativ hohen Gehalt an Eisen ist der Hanfsamen auch für die Ernährung von Vegetariern eine interessante Alternative.

### GAMMA-LINOLSÄURE.

GLA ist eine Besonderheit des Hanfs und zu etwa zwei bis vier Prozent darin enthalten. Nachkerzen- oder Borretschöl enthalten zwar mehr Anteil, doch diese Öle können nicht in die tägliche Ernährung integriert werden. Dank GLA wird Hanf auch in der Kosmetik verwendet. Diese Fettsäure ist nicht nur ein bekanntes Anti-Aging-Mittel, sondern lindert auch Symptome von Neurodermitis und wirkt gegen trockene Haut – bei äußerlicher und innerer Anwendung.

**STERINE** In einigen Studien wurde festgestellt, dass die im Hanf enthaltenen Phytosterine auch das „böse“ LDL-Cholesterin signifikant senken können und damit ein wichtiger Beitrag zur Herz-Kreislauf-Gesundheit sein können.

**DER ÖL-EXPERTE.** Neben Distelöl ist das Hanföl die große Leidenschaft von Josef Stöger. Gemeinsam mit seiner Frau produziert er im niederösterreichischen Neuhartendorf gutes Hanföl – [www.stoeger-oel.at](http://www.stoeger-oel.at)



Therme Laa – Hotel & Spa, Friedrich Lachinger: „Die Samen schmecken sehr nussig und sind eigentlich wie Nüsse zu verwenden. Wir kredenzen immer wieder Hanfgerichte, und die Gäste sind begeistert davon. Besonders die Hanfnudeln sind ein Renner in unserem Restau-

rant, aber auch das Hanfbier wird sehr gerne gekostet.“ Einen schnellen Tipp für daheim hat der Meisterkoch auch: Einfach die Nüsse in einer Teflonpfanne ohne Fett kurz anrösten und über den Blattsalat geben.

Auch im Salzburgerischen wird mit Hanf gekocht: Im Pfefferschiff in Söllheim zaubert Küchenchef Klaus Fleischhacker neuerdings auch Köstlichkeiten aus Hanfsamen, aber auch aus Hanfblättern und Milch: „Wir trocknen die Blätter und machen daraus zum Beispiel ein Risotto oder auch ein Sorbet.“

**HANF AUS DER FLASCHE.** Auch Hanföl liefert alle ernährungs-

physiologischen Vorteile: 30 Gramm Hanföl (oder 100 g ungeschälte Hanfsamen) reichen aus, den täglichen Bedarf an essenziellen Fettsäuren zu decken. Der Rauchpunkt des kaltgepressten Öls liegt bei 165 °C, deshalb ist es weder zum Braten noch zum Frittieren geeignet. Dünsten und Dämpfen geht wunderbar, und Saladdressings, Aufstriche und Dips bekommen einen nussigen Geschmack.

Und übrigens: Das Öl wird auch als Basis für Massageöle verwendet und unterstützt so nicht nur die Muskelentspannung, sondern ist auch ein ganz hervorragendes Anti-Falten-Produkt.

## SÜSS ODER SAUER: DER HANF KANN'S

### Thailandkürbis im Hanfbierbackteig mit Hanf-Knoblauchrahm und Biosalatspitzen

**ZUTATEN FÜR 4 BIS 6 PERSONEN:** 500 g Kürbis, 0,33 l Hanfbier, 3 Dotter, 3 Eiweiß, 300 g Mehl, glatt, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kümmel, gemahlen, Blattsalate nach Wahl, 100 g Sauerrahm, 3 Knoblauchzehen, 20 g Hanfsamen, 1 EL Hanföl, Öl zum Frittieren

**ZUBEREITUNG:** Kürbis schälen, entkernen und in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel würzen. Hanfbier, Dotter, Salz, Olivenöl und Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten. Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben.

Kürbisstücke durch den Backteig ziehen und im heißen Fett ausbacken. Sauerrahm, passierten Knoblauch, Hanfsamen, Hanföl, Salz und Pfeffer mit Schneebesen glatt rühren. Blattsalate waschen, putzen und marinieren. Mit dem gebackenen Kürbis und Hanf-Knoblauchrahm servieren.



### Hanf-Kürbismuffin

**ZUTATEN FÜR 4 BIS 6 PORTIONEN:** 5 Dotter & 5 Eiweiß, 12 dag Staubzucker, Salz, Vanillezucker, Rum, Zimt, gemahlen, 60 g Hanfsamen, 60 g Mehl, glatt, 1 Messerspitze Backpulver, 100 ml Kürbiskernöl

**ZUBEREITUNG:** Dotter und Staubzucker mit Vanillezucker, Rum und Zimt schaumig schlagen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen. Mehl mit Backpulver und Hanfsamen vermischen und abwechselnd mit dem Schnee unter die Dottermasse heben. Kürbiskernöl einrühren, in Papierkapseln oder Muffinformen füllen und im vorgeheizten Backrohr bei 175 °C Heißluft 8–10 min backen.

iglo

Iss was Geheißt's!

## Käpt'n Iglos neuester Fang: Omega-3 Fischgerichte.

Da ist uns was ins Netz gegangen: Die neuen Omega-3 Fischstäbchen und Omega-3 Schlemmerfilets für kleine und große Seebären. Bereits eine Portion deckt 100 Prozent des Tagesbedarfs an Omega-3 Fettsäuren. Und die sind gut für Herz und Hirn. Also werft eure Einkaufsnetze aus und fangt euch etwas richtig Gesundes. Iglo wünscht guten Appetit.