Hanfland



Gekeimt:

WELCHES PASST ZU DIR

Ein Wegweiser durch die acht gekeimten Lebensmittel von Hanfland

Vom Acker bis zur Zelle

MAG. GERDA STEINFELLNER
Ernährungswissenschafterin

WARUM ES DIESEN WEGWEISER GIBT

Ich höre oft in meinem Umfeld sinngemäß: Ich esse eh schon so gut und so gesund, ich bemühe mich, und trotzdem fühle ich mich unwohl und müde. Und ehrlich gesagt weiß ich gar nicht, was ich noch alles schlucken und essen soll, was so empfohlen wird, und wie ich das umsetze.

Und dann kommt die Frage nach dem einen Produkt.

Bei uns stehen acht gekeimte Lebensmittel nebeneinander. Für jemanden, der sich auskennt, ist das eine schöne Auswahl. Für dich sind es erst einmal acht neue Fragen.

Dieser Wegweiser nimmt dir eine davon ab: womit du anfängst.

Womit du anfängst.

Ich hab ihn rund um das Thema gebaut, das die meisten Frauen ab 40 zuerst beschäftigt. Die Verdauung, und was Ballaststoffe damit zu tun haben. Die anderen Themen kommen natürlich auch vor.

Zwei Sätze noch, damit du weißt, was dich hier erwartet.

Kein Programm über 30 Tage. Kein Versprechen, dass du in zwei Wochen etwas merkst. Du baust deine Basis auf, Zelle für Zelle, und das ist keine Quick-Fix-Lösung.

Ich erklär dir, was drinsteckt und was das g'scheit für deinen Alltag heißt.

Gerda

WAS IN DIESEM WEGWEISER STEHT

1 · Was beim Keimen passiert	5
2 · Die acht Produkte auf einen Blick	14
3 · Dein Thema, dein Produkt	27
4 · Wie viel und wann	35
5 · Kalt oder gekocht	43
6 · Brokkolisprossen oder Brokkoli & Daikon	52
7 · Lagerung	62
8 · Warum Geduld dazugehört	67
9 · Damit es auch wirklich passiert	73
Dein erster Schritt	84

Dazu acht Rezepte aus meiner Küche und ein Blatt zum Ankreuzen, verteilt auf die Kapitel. Am Handy: Tipp auf ein Kapitel, dann springst du hin. Die Seitenzahl unten bringt dich wieder hierher.



KAPITEL 1

Was beim

KEIMEN PASSIERT

In einem Kapitel, ohne Vorlesung.

Stell dir zwei Schüsseln Joghurt vor. In beiden ein Esslöffel Hanfsamen. Die eine Portion mit ruhenden Samen, die andere mit gekeimten.

Am Löffel siehst du fast keinen Unterschied. Im Samen gibt es einen.

Der Samen hat einen Job

Er wartet.

Ein Samenkorn hält alles beisammen, was die künftige Pflanze zum Start braucht, und rückt davon nichts heraus, solange es trocken liegt. Das ist keine Sparsamkeit, das ist Vorratshaltung.

Kommt Wasser dazu, ändert sich die Lage. Enzyme werden aktiv, Speicherstoffe werden umgebaut, das Korn bereitet seine eigenen Vorräte für das Wachstum auf.

Ein Samenkorn schützt seine Nährstoffe, solange es ruht. Beim Keimen beginnt es, diese Speicher zu öffnen.

Genau an diesem Punkt entstehen unsere Produkte. Die Rohstoffe werden kontrolliert angekeimt und anschließend schonend getrocknet. Danach sind sie wieder trocken, lagerfähig und schmecken nach dem, was sie sind.

FÜNF SCHRITTE

1. **Ruhend**
   Trocken, hält seine Vorräte fest
2. **Quellen**
   Nimmt Wasser auf und wird größer
3. **Ankeimen**
   Enzyme werden aktiv, Speicherstoffe werden umgebaut
4. **Trocknen**
   Schonend getrocknet, wieder lagerfähig
5. **Schroten**
   Bei manchen ist es sinnvoll, die Schale aufzubrechen, damit der Inhalt zugänglich wird

Geschrotet werden die Hanfsamen, die Brokkolisprossen und Brokkoli & Daikon.

WER MACHT WAS

Hanfthal
Anbau von Hanf und Linsen, mit Vertragsanbaupartnern

Keimkraft, Österreich
kontrolliert ankeimen und schonend trocknen

Deine Küche
ein Löffel am Tag, zum Schluss drüber

Wir bauen an und erklären. Angekeimt und getrocknet wird in Österreich bei Keimkraft, einem Betrieb, der nichts anderes macht als das.

Was sich dabei messbar ändert

Der Gehalt an Phytinsäure kann sinken.

Phytinsäure ist für den ruhenden Samen praktisch, sie bindet Mineralstoffe und hält sie fest. Wird sie weniger, kann die Verfügbarkeit bestimmter Mineralstoffe besser werden.

Wir haben die Werte einer Untersuchung von 2026 (Mierlita, Frontiers in Nutrition, Universität Oradea) für uns nachgerechnet. Bei gekeimten Hanfsamen lag die Phytinsäure um 57,5 Prozent niedriger als bei ungekeimten.

Das ist der ehrliche Satz dazu. Eine Garantie, dass deshalb jeder Nährstoff bei dir ankommt, gibt es keine. Der Unterschied zu ungekeimten Hanfsamen ist aber groß: Mehr als die Hälfte der Phytinsäure, die Mineralstoffe festhält, ist weg.

Und für deinen Bauch?

Dieselbe Untersuchung hat ganze, geschälte und fünf Tage gekeimte Hanfsamen verglichen. Die gekeimte Variante hatte mit 30,7 Prozent die höchste Rohfaser und die höchsten Antioxidantien.

Dazu eine Zahl, die viele überrascht: **85 bis 93 Prozent der Kohlenhydrate im Hanfsamen sind Ballaststoffe.**

GEKEIMT GEGENÜBER UNGEKEIMT

Ballaststoffe
24,8 Prozent mehr

Rohprotein
12,3 Prozent mehr

Phytinsäure
57,5 Prozent weniger

Eigene Auswertung der Werte aus Mierlita 2026, nach fünf Tagen Keimung, gerechnet auf Trockenmasse. Die Angaben gelten für Hanfsamen.

Ballaststoffe sind das, woran es bei den meisten hängt. Nicht an einer weiteren Kapsel.

Was das für dich heißt

Du musst in der Küche nichts umstellen. Ein Löffel ins Joghurt, über den Salat, ins Porridge.

Der Aufwand bleibt gleich, der Rohstoff ist ein anderer. Und weil der Aufwand gleich bleibt, machst du es morgen wieder.



KAPITEL 2

Die acht

PRODUKTE AUF EINEN BLICK

Eine Seite je Produkt.



Bevor du weißt, welches zu dir passt, hilft es zu sehen, was überhaupt da ist. Auf jeder Seite steht auch, was ein Löffel davon kostet.

DIE ACHT IM ÜBERBLICK

Hanfsamen gekeimt
Hanfsamen gekeimt & geschrotet
Belugalinsen gekeimt
Brokkolisprossen geschrotet
Buchweizen gekeimt
Hafer-Porridge gekeimt
Brokkoli & Daikon geschrotet
Topping-Mix gekeimt mit Hanf

Nährwerte laut Produktseiten, Stand Oktober 2026. Die Preise je Löffel sind aus dem Packungspreis gerechnet und gerundet. Im Text heißen die Brokkoli- & Daikonsprossen kurz Brokkoli & Daikon.

Das Hafer-Porridge enthält Hafer und Dinkel. Bei Zöliakie oder diagnostizierter Glutenunverträglichkeit ist es nichts für dich. Die glutenfreien Varianten stehen im nächsten Kapitel.



PRODUKT 1 VON 8

Bio Hanfsamen gekeimt

Österreichischer Bio-Hanf, vollständiges Aminosäureprofil.

JE 100 G

22 g	39 g	4 g
Protein	Ballaststoffe	ALA

Wie viel: 1 EL zum Einstieg, später 2 bis 3 EL, täglich.

Wie: erst zum Schluss drauf, nicht mitkochen.

Rund 0,24 € je Esslöffel

Packung 300 g

Im Shop



PRODUKT 2 VON 8

Bio Hanfsamen gekeimt & geschrotet

Dieselben Samen mit aufgebrochener Schale, enthält Cannabisin A und B.

JE 100 G

22 g
Protein

39 g
Ballaststoffe

Wie viel: 2 bis 3 EL, täglich.

Wie: erst zum Schluss drauf, nicht mitkochen.

Rund 0,28 € je Esslöffel
Packung 500 g

Im Shop



PRODUKT 3 VON 8

Bio Belugalinsen gekeimt

Von unseren Feldern, kurze Kochzeit, kein Einweichen.

JE 100 G

23 g
Protein

17 g
Ballaststoffe

Wie viel: 60 bis 80 g trocken je Portion, als Mahlzeit.

Wie: darf mitkochen, 10 bis 15 Minuten, kein Einweichen nötig.

Rund 1,69 € für 4 Esslöffel
Packung 600 g

Im Shop



PRODUKT 4 VON 8

Bio Brokkolisprossen geschrotet

Enthält Glucosinolate und das Enzym Myrosinase, mild würzig.

Wie viel: **1 EL**, etwa 10 g, täglich.

Wie: erst zum Schluss drauf, nicht mitkochen.

Mehr dazu in Kapitel 6.

Rund 1,33 € je Esslöffel

Packung 150 g

Im Shop



PRODUKT 5 VON 8

Bio Buchweizen gekeimt

Von Natur aus glutenfrei, mild-nussig, roh knusprig, enthält Lysin und Tryptophan.

JE 100 G

14 g
Protein

Wie viel: 30 bis 50 g, als Beilage, Mahlzeit oder roh drübergestreut.

Wie: kurz dämpfen und nach etwa 5 Minuten kosten, oder roh drüberstreuen, dann ist er knusprig.

Rund 0,32 € je Esslöffel
Packung 600 g

Im Shop



PRODUKT 6 VON 8

Bio Hafer-Porridge gekeimt

Sechs gekeimte Zutaten, ohne Zuckerzusatz.

JE 100 G

15 g
Protein

13 g
Ballaststoffe

Wie viel: 40 bis 60 g, als Frühstück.

Wie: mit warmer Flüssigkeit quellen lassen, starkes Aufkochen vermeiden.

Enthält Hafer und Dinkel.

Rund 0,38 € je Esslöffel
Packung 400 g

Im Shop



PRODUKT 7 VON 8

Bio Brokkoli- & Daikon-sprossen geschrotet

Gekeimter Brokkoli plus gekeimter Daikon-Rettich, rettich-scharf.

Wie viel: **1 TL**, etwa 3 bis 6 g, täglich.

Wie: erst zum Schluss drauf, nicht mitkochen.

Mehr dazu in Kapitel 6.

Rund 0,80 € je Teelöffel

Packung 100 g

Im Shop



Bleibt
KNUSPRIG

PRODUKT 8 VON 8

Bio Topping-Mix gekeimt mit Hanf

Buchweizen, Kürbiskerne,
Sonnenblumenkerne, Hanfsamen.

JE 100 G

22 g
Protein

14 g
Ballaststoffe

Wie viel: 2 bis 3 EL, täglich.

Wie: erst zum Schluss drauf, nicht mitkochen.

Rund 0,52 € je Esslöffel
Packung 250 g

Im Shop

Drei Dinge, die du noch wissen solltest

Alle acht sind bio-zertifiziert. Keimung und Verarbeitung erfolgen laut Produktseiten in Österreich.

Der Hanf und die Belugalinsen kommen von unseren Feldern. Günther baut sie in Hanfthal an, gemeinsam mit unseren Vertragsanbaupartnern in Niederösterreich.

Die anderen Rohstoffe kommen aus EU-Ländern, weil sie in Österreich aktuell nicht verfügbar sind.





AUS MEINER KÜCHE · REZEPT 1 VON 8

Joghurt-Schale in zwei Minuten

1 Portion · 2 Minuten · mit Hanfsamen gekeimt und Topping-Mix

150 g Naturjoghurt oder Sojajoghurt

½ Apfel

1 EL Bio Hanfsamen gekeimt

1 EL Bio Topping-Mix gekeimt mit Hanf

1 Prise Zimt

SO GEHT ES

1. Joghurt in eine Schale geben, am besten ein paar Minuten vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Den Apfel grob dazureiben.
3. Hanfsamen und Topping-Mix drüberstreuen, Zimt drauf, fertig.

Mein Tipp

Stell die beiden Packungen dorthin, wo du in der Früh ohnehin hingreifst. Was du siehst, verwendest du auch.

Hanfland

KAPITEL 3

Dein Thema,

DEIN PRODUKT

Der Teil, wegen dem du den Wegweiser geholt hast.



Such dir die Zeile, die auf dich zutrifft. Wenn zwei zutreffen, nimm die obere.

WENN …

… die Verdauung das Thema ist
Hanfsamen gekeimt, Belugalinsen, Hafer-Porridge, Topping-Mix

… du einen einfachen Einstieg suchst
Hafer-Porridge, Topping-Mix, gekeimter Buchweizen

… es um pflanzliches Protein und Muskelerhalt geht
Hanfsamen, geschrotete Hanfsamen, Belugalinsen

WENN ...

... du glutenfrei isst

Hanfsamen, Belugalinsen, Buchweizen, Brokkolisprossen, Brokkoli & Daikon, Topping-Mix

... es schnell gehen muss

Belugalinsen, Buchweizen, Topping-Mix

... du Kreuzblütler regelmäßig dabeihaben willst

Brokkolisprossen, Brokkoli & Daikon

... du über 40 bist und breit aufgestellt sein willst

Hanfsamen, Belugalinsen, Hafer-Porridge, Topping-Mix

… die Verdauung empfindlich reagiert
vor allem Belugalinsen und Buchweizen, langsam herantasten

Wenn du dich trotzdem nicht entscheiden kannst

Dann nimm die **gekeimten Hanfsamen**.

Sie stehen in vier der acht Zeilen. Sie sind mit 39 g Ballaststoffen je 100 g das ballaststoffreichste Produkt der Linie. Sie kosten am wenigsten. Und der Hanf dafür wächst in Hanfthal und bei unseren Vertragsanbaupartnern in Niederösterreich.

Ein Esslöffel zum Start, ins Joghurt. Mehr braucht es zum Anfangen nicht.

Wenn du nur eines nimmst, dann dieses. Alles andere kannst du später dazunehmen.

Ein Satz zum Herantasten

Wenn dein Bauch empfindlich ist, fang klein an und geh langsam hinauf.

Ballaststoffe sind für die Verdauung eine gute Sache, aber sie sind auch Arbeit. Ein Löffel für die erste Woche, dann zwei. Trink genug dazu.

Langsam essen gehört auch dazu, vor allem wenn dein Bauch manches Mal zwickt.

Meine goldene Regel

gut kauen, einspeicheln, warm essen und dir Zeit nehmen.



AUS MEINER KÜCHE · REZEPT 2 VON 8

Porridge über Nacht

1 Portion · 5 Minuten am Abend · mit Hafer-Porridge und Hanfsamen gekeimt & geschrotet

50 g Bio Hafer-Porridge gekeimt

150 ml Milch oder Haferdrink

2 EL Naturjoghurt

1 Handvoll Beeren, auch tiefgekühlt

1 EL Bio Hanfsamen gekeimt & geschrotet

SO GEHT ES

1. Porridge, Milch und Joghurt in einem Glas verrühren.
2. Zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. In der Früh herausnehmen und kurz anwärmen, im warmen Wasserbad oder einfach eine Viertelstunde stehen lassen. Dann die Beeren und die geschroteten Hanfsamen drauf.

Mein Tipp

Mach gleich zwei Gläser, dann ist auch das Frühstück für übermorgen erledigt. Das Hafer-Porridge enthält Hafer und Dinkel. Glutenfrei geht es genauso mit 50 g gekeimtem Buchweizen.



KAPITEL 4

Wie viel

UND WANN

Damit du nicht raten musst.

Die Mengen stehen so auf den Produktseiten. Sie sind Empfehlungen für den Alltag, keine Dosierung.

Bio Hanfsamen gekeimt
1 EL zum Einstieg, später 2 bis 3 EL, täglich

Bio Hanfsamen gekeimt & geschrotet
2 bis 3 EL, täglich

Bio Belugalinsen gekeimt
60 bis 80 g trocken je Portion, als Mahlzeit

Bio Brokkolisprossen geschrotet
1 EL, etwa 10 g, täglich

Bio Buchweizen gekeimt
30 bis 50 g, als Beilage, Mahlzeit oder roh drübergestreut

Bio Hafer-Porridge gekeimt
40 bis 60 g, als Frühstück

Bio Brokkoli- & Daikonsprossen geschrotet
1 TL, etwa 3 bis 6 g, täglich

Bio Topping-Mix gekeimt mit Hanf
2 bis 3 EL, täglich

Die zwei Zeilen, die am häufigsten verwechselt werden

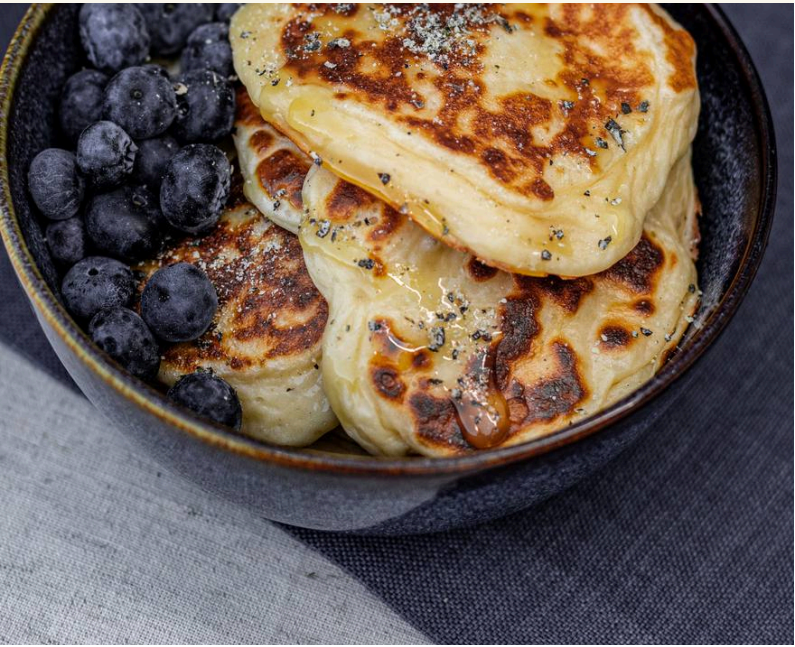
Brokkolisprossen: 1 Esslöffel.
Brokkoli & Daikon: 1 Teelöffel.

Das schaut nach einer Kleinigkeit aus und ist keine. Brokkoli & Daikon ist deutlich würziger und rettich-scharf, ein Esslöffel davon wäre für die meisten schlicht zu viel des Guten.

Wann am Tag?

Wann es dir taugt.

Es gibt keine Uhrzeit, die belegt besser wäre. Was zählt, ist, dass es passiert. Die meisten hängen es deshalb an etwas, das sie ohnehin jeden Tag machen. Bei mir ist das das Frühstück.



SO KANN EIN TAG AUSSCHAUEN

In der Früh
Joghurt-Schale oder Porridge über Nacht, 1 bis 2 EL Hanfsamen

Zu Mittag
Belugalinsen-Bolognese, 60 bis 80 g Linsen je Portion

Am Abend
Linsen-Bowl mit rohem Buchweizen und 1 EL Brokkolisprossen im Dressing

Du musst nicht alles an einem Tag machen. Ein Löffel am Morgen reicht für den Anfang.



AUS MEINER KÜCHE · REZEPT 3 VON 8

Kleine Pfannkuchen mit Heidelbeeren

2 Portionen · 20 Minuten · mit Hanfsamen gekeimt

- 2 Eier
- 200 ml Milch
- 150 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver, 1 Prise Salz
- etwas Öl für die Pfanne
- 200 g Heidelbeeren
- 4 EL Naturjoghurt
- **2 EL Bio Hanfsamen gekeimt**

SO GEHT ES

1. Eier, Milch, Mehl, Backpulver und Salz glatt rühren und 10 Minuten rasten lassen.
2. In einer Pfanne mit wenig Öl kleine Pfannkuchen goldbraun backen.
3. Mit Joghurt und Heidelbeeren anrichten.
4. Die gekeimten Hanfsamen erst auf dem Teller drüberstreuen.

Mein Tipp

Die Hanfsamen kommen bewusst nicht in den Teig. Sie kommen erst auf dem Teller drüber, warum, steht im nächsten Kapitel.



KAPITEL 5

Kalt

ODER GEKOCHT

Der Fehler, der am meisten kostet.

Ein Teil der Produkte gehört erst nach dem Kochen auf den Teller. Ein anderer Teil darf mitkochen. Wer das vertauscht, zahlt für etwas, das er sich dann wegkocht.

Erst zum Schluss drauf

Ganze und geschrotete Hanfsamen, Brokkolisprossen, Brokkoli & Daikon und der Topping-Mix kommen erst zum Schluss drauf. Auf die fertige Suppe, das fertige Gemüse, den fertigen Porridge. Ins Joghurt sowieso.

Diese fünf kommen auf die fertige Suppe, nicht in den Topf. Hier geht am meisten schief.

Kalt heißt hier nur: nicht mitkochen.
Essen darfst du es angewärmt, und genau so mag ich es.

In der integrativen Ernährung isst man lieber angewärmt als direkt aus dem Kühlschrank. Nimm das Joghurt ein paar Minuten vorher heraus und streu die Samen auf die Suppe, wenn sie nicht mehr sprudelt.

Am besten probierst du es selbst aus.

Warum das bei Brokkolisprossen und Brokkoli & Daikon besonders zählt: Myrosinase ist ein Enzym, und Enzyme vertragen Hitze schlecht. Deshalb sind diese beiden Produkte geschrotet, damit Myrosinase und Glucosinolate überhaupt zusammentreffen können. In der kochenden Suppe wäre dieser Aufwand umsonst.

Und bei den geschroteten Hanfsamen: Die Schale ist aufgebrochen, die Fettsäuren liegen frei. Hitze und Sauerstoff mögen sie nicht.





AUS MEINER KÜCHE · REZEPT 4 VON 8

Kürbiscremesuppe mit Topping-Mix

4 Portionen · 30 Minuten · mit Topping-Mix gekeimt mit Hanf

- 1 kleiner Hokkaido, etwa 800 g
- 1 Zwiebel, 1 Stück Ingwer
- 1 EL Öl
- 800 ml Gemüsesuppe
- 100 ml Kokosmilch oder Obers
- Salz, Pfeffer, Muskat
- **2 EL Bio Topping-Mix gekeimt mit Hanf je Teller**

SO GEHT ES

1. Kürbis entkernen und mit der Schale würfeln, Zwiebel und Ingwer klein schneiden.
2. Alles im Öl kurz anrösten, mit der Suppe aufgießen und etwa 20 Minuten weich kochen.
3. Kokosmilch dazu, fein pürieren und abschmecken.
4. In die Teller füllen, den Topping-Mix erst jetzt drüber.

Mein Tipp

Auf der fertigen Suppe bleibt der Topping-Mix knusprig. Im Topf wird er weich.

Diese drei dürfen gekocht werden

Bio Belugalinsen gekeimt
10 bis 15 Minuten kochen, kein Einweichen nötig

Bio Buchweizen gekeimt
kurz dämpfen und nach etwa 5 Minuten kosten, oder roh drüberstreuen, dann ist er knusprig

Bio Hafer-Porridge gekeimt
mit warmer Flüssigkeit quellen lassen, starkes Aufkochen vermeiden

Die Belugalinsen sind der Grund, warum bei uns unter der Woche überhaupt Hülsenfrüchte auf den Tisch kommen. Kein Einweichen am Vorabend, keine Planung, eine Viertelstunde und fertig.



AUS MEINER KÜCHE · REZEPT 5 VON 8

Belugalinsen-Bolognese

4 Portionen · 25 Minuten · mit Belugalinsen gekeimt und Hanfsamen gekeimt & geschrotet

250 g Bio Belugalinsen gekeimt

1 Zwiebel, 2 Karotten, 1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark

500 g passierte Tomaten, 300 ml Wasser

Oregano, Salz, Pfeffer

Nudeln nach Wahl

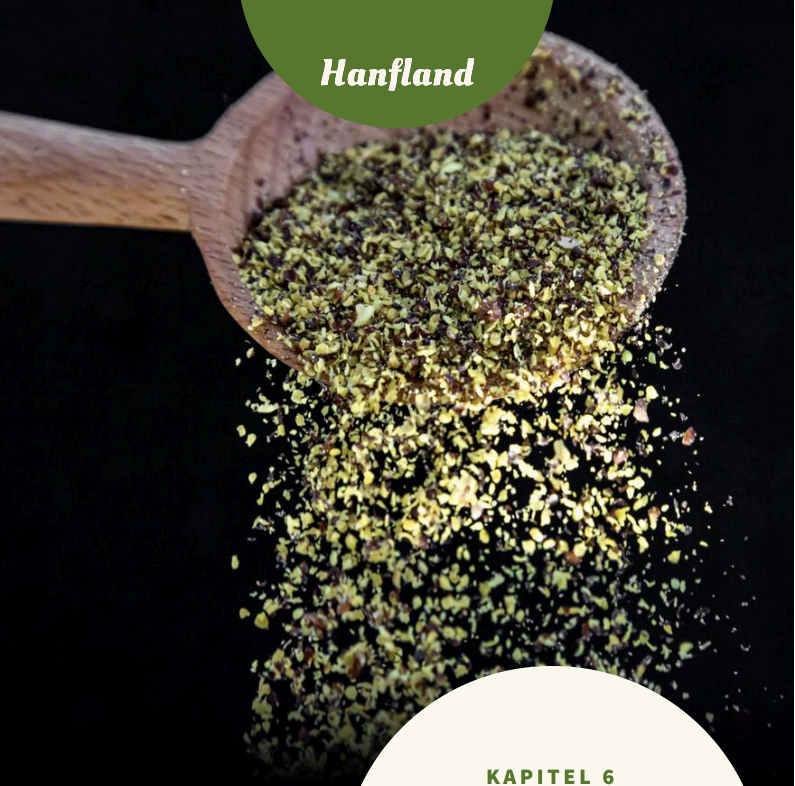
1 EL Bio Hanfsamen gekeimt & geschrotet je Teller

SO GEHT ES

1. Zwiebel, Karotten und Knoblauch fein würfeln und im Öl anschwitzen.
2. Tomatenmark kurz mitrösten.
3. Linsen, Tomaten und Wasser dazu und 12 bis 15 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind.
4. Abschmecken, mit Nudeln anrichten, die Hanfsamen erst am Teller drüber.

Mein Tipp

Die Linsen dürfen mitkochen, die Hanfsamen nicht. Das ganze Kapitel auf einem Teller.



KAPITEL 6

Brokkolisprossen

ODER BROKKOLI & DAIKON

Zwei Produkte, die ähnlich klingen und verschieden sind.

Das ist die Frage, die mir am häufigsten gestellt wird. Hier die kurze Antwort.

Brokkolisprossen

Was drin ist
gekeimte und geschrotete Brokkolisamen, sonst nichts

Geschmack
mild würzig bis leicht erdig

Menge und Preis
1 EL, etwa 10 g täglich · rund 1,33 € je Esslöffel

Für wen
wenn du das pure Produkt willst

Brokkoli & Daikon

Was drin ist
gekeimte Brokkolisamen plus gekeimter Daikon-Rettich

Geschmack
deutlich würziger, rettich-scharf

Menge und Preis
1 TL, etwa 3 bis 6 g täglich · rund 0,80 € je Teelöffel

Für wen
wenn du eine kleine tägliche Kreuzblütler-Routine suchst

Der Daikon-Rettich macht die Mischung deutlich schärfer. Deshalb reicht bei Brokkoli & Daikon ein Teelöffel.



Mein Liebling: Brokkoli & Daikon

Ich liebe meinen Teelöffel davon über Erdäpfeln, über der Bowl oder dem Gemüsewok. Als Topping schmeckt es würzig scharf.

In der Früh auf nüchternen Magen wär mir das zu viel. Aber über einem Spiegelei schmeckt es unwiderstehlich.

Was in beiden steckt

Beide enthalten Glucosinolate, aus denen Sulforaphan entstehen kann. Diese Stoffgruppe wird in der Forschung intensiv untersucht.

Mehr sag ich dazu nicht, und das hat einen Grund. Was in Zellkulturen und Tierversuchen passiert, ist etwas anderes als das, was ein Lebensmittel bei dir tut. Solange das nicht am Menschen belegt ist, hat es in einem Wegweiser nichts verloren.



Was das Labor misst

Ein Esslöffel Brokkolisprossen im Joghurt schaut nach nichts aus. Kein Ritual, kein Programm. Genau deshalb passt es in einen normalen Morgen und passiert dann auch.

Ich wollte trotzdem wissen, was in diesem Löffel steckt. Keimkraft, unser Partnerbetrieb für die Keimung, lässt das regelmäßig von einem unabhängigen Labor prüfen.



BROKKOLISPROSSEN GESCHROTET · SULFORAPHAN JE KG

7.779,5 mg
Charge vom März 2026

10.210,6 mg
Charge vom Mai 2026

Prüfberichte der UBF Untersuchungs- und Forschungslaboratorium GmbH vom 9. März und 19. Mai 2026, im Auftrag von Keimkraft.

Drei Dinge, die dazugehören:

Im trockenen Samen steckt die Vorstufe, **Glucoraphanin**. Im Labor wird die Probe so aufbereitet, dass das Enzym Myrosinase daraus Sulforaphan macht. Gemessen wird das **Sulforaphan**, das dabei entsteht.

Die Werte gelten für die **Brokkolisprossen**. Sie sagen nichts über Hanfsamen, Linsen oder den Topping-Mix.

Für Brokkoli & Daikon gibt es keine eigene Messung. Der Daikon-Rettich bringt zusätzlich Myrosinase mit, und die Mischung ist deutlich schärfer. Ein Teelöffel pro Tag reicht.

Jede Charge ist ein bisschen anders, deshalb stehen hier zwei Messungen.

Die Geschichte ist der Löffel, die Zahl ist nur der Beleg dahinter.



AUS MEINER KÜCHE · REZEPT 6 VON 8

Topfen-Aufstrich mit Brokkoli & Daikon

für 4 Brote · 5 Minuten · mit Brokkoli- & Daikonsprossen geschrotet

250 g Topfen und 2 EL Naturjoghurt

½ Bund Schnittlauch, Salz, Pfeffer

4 TL Bio Brokkoli- & Daikonsprossen geschrotet

SO GEHT ES

1. Topfen und Joghurt glatt rühren, Schnittlauch fein schneiden und unterheben, abschmecken.
2. Brokkoli & Daikon einrühren oder aufs fertige Brot streuen.

Mein Tipp

Ein Teelöffel je Brot reicht. Die Schärfe kommt vom Daikon-Rettich.



KAPITEL 7

Lagerung

Kurz, aber es zahlt sich aus.

Alle acht Produkte gehören trocken, kühl, lichtgeschützt und gut verschlossen aufbewahrt. Also nicht neben den Herd und nicht auf die Fensterbank.

Eine Packung braucht mehr Aufmerksamkeit als die anderen: die **geschroteten Hanfsamen**. Durch die aufgebrochene Schale liegen die empfindlichen Fettsäuren frei.

Nach dem Öffnen innerhalb von etwa 3 Monaten verbrauchen. Im Sommer gehört sie in den Kühlschrank.

Wenn sie kratzig riecht, ein bisschen wie alte Nüsse, war sie zu lang zu warm. Dann gehört sie weg.

Bei 2 bis 3 Esslöffeln am Tag ist eine 500-g-Packung ohnehin in rund 3 Wochen leer.

Die 3 Monate sind keine Hürde, sie sind nur der Grund, warum du keine Vorratspackung für ein halbes Jahr brauchst.





AUS MEINER KÜCHE · REZEPT 7 VON 8

Hanf-Kräuter-Pesto

1 Glas, etwa 6 Portionen · 10 Minuten · mit Hanfsamen gekeimt & geschrotet

1 Bund Basilikum oder Petersilie, 1 Handvoll Rucola

4 EL Bio Hanfsamen gekeimt & geschrotet

6 EL Hanföl oder Olivenöl

2 EL Parmesan oder Hefeflocken

1 Knoblauchzehe, Saft einer halben Zitrone, Salz

SO GEHT ES

1. Kräuter grob zupfen.
2. Alles mit dem Stabmixer zu einem groben Pesto verarbeiten.
3. Ins Glas füllen, mit etwas Öl bedecken, kühl aufheben und in ein paar Tagen aufbrauchen.

Mein Tipp

Das Pesto kommt auf die fertigen Nudeln, nicht in die heiße Pfanne. Und eine offene Packung geschrotete Hanfsamen ist so schneller leer.

Hanfland

KAPITEL 8

Warum Geduld

DAZUGEHÖRT

Das unbequeme Kapitel.



Ich könnte diesen Wegweiser hier enden lassen. Du weißt jetzt, welches Produkt zu dir passt, wie viel du nimmst und wie du es verwendest.

Das Kapitel, das darüber entscheidet, ob es etwas bringt, kommt aber erst.

In vier Wochen merkst du wahrscheinlich noch nichts

Und wer dir etwas anderes verspricht, verkauft dir etwas.

Eine Ernährungsumstellung ist keine Tablette. Bei konsequenter Anwendung rechne mit 4 bis 8 Wochen, bis sich überhaupt etwas einordnen lässt, und mit 3 bis 6 Monaten für das ganze Bild.

Die meisten hören nach 2 Wochen auf. Genau dann, wenn noch gar nichts passiert sein kann.

Warum das keine Ausrede ist

Es ist der ehrlichste Teil des Gesprächs.

Wenn ich dir sag, du spürst nach zwei Wochen den Unterschied, dann hab ich dich für zwei Wochen als Kundin und danach nicht mehr. Weil du dann enttäuscht bist, und zu Recht.

Ich sag dir lieber vorher, worauf du dich einlässt. Dann kannst du entscheiden, ob dir das taugt.

WAS IN DER ZWISCHENZEIT HILFT

Häng es an etwas Bestehendes.
Frühstück, Mittagessen, egal, Hauptsache es ist schon da.

Stell die Packung dorthin, wo du sie siehst.
Was im Kasten hinten steht, wird nicht gegessen.

Schau nicht jede Woche nach, ob sich etwas geändert hat.
Das macht es nur schwerer.

ZUM AUSDRUCKEN UND AN DEN KÜHLSCHRANK HÄNGEN

Deine ersten vier Wochen zum Ankreuzen

Ein Kreuz pro Tag, mehr nicht. Das ist kein Programm, nur ein Blatt, auf dem du siehst, dass es passiert.

Woche 1 · 1 EL Hanfsamen

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Woche 2 · 2 EL Hanfsamen

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Woche 3 · 2 bis 3 EL Hanfsamen

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Woche 4 · 2 bis 3 EL Hanfsamen

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mein fixer Platz im Tag:

Hier steht meine Packung:

Nach vier Wochen einfach weitermachen. Ein Kreuz pro Tag reicht.

Du baust deine Basis auf. Zelle für Zelle. Das ist keine Quick-Fix-Lösung.

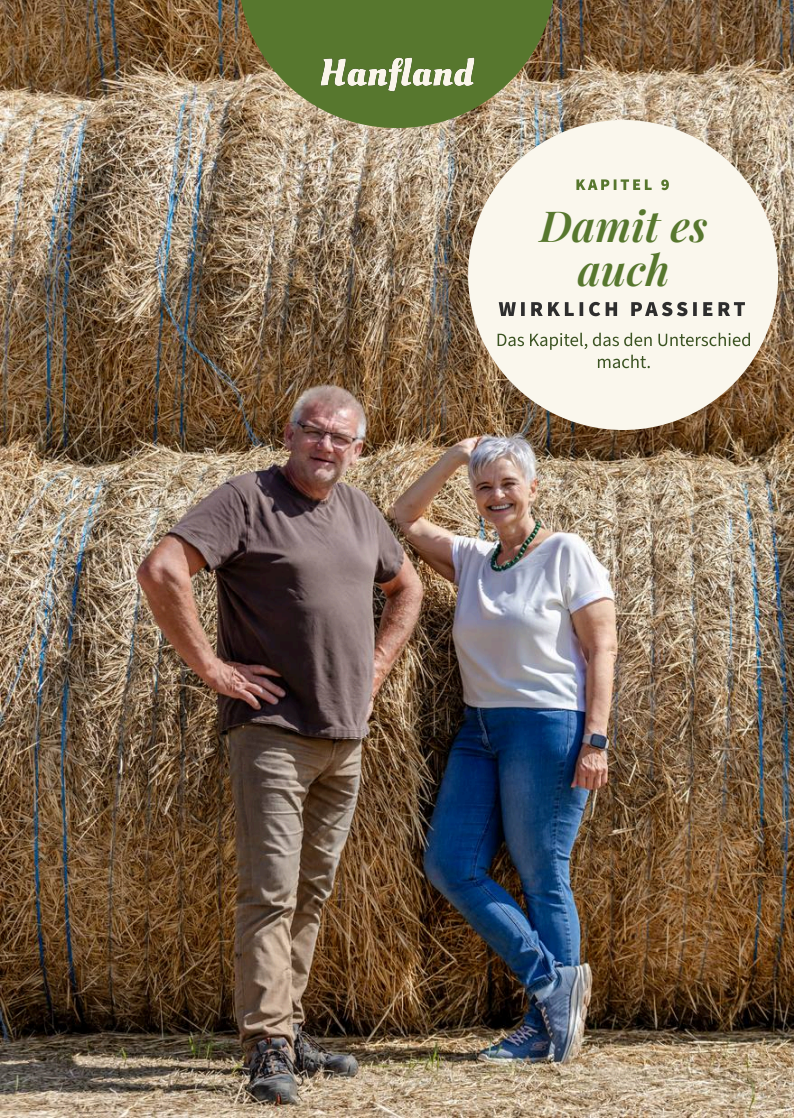
Hanfland

KAPITEL 9

Damit es auch

WIRKLICH PASSIERT

Das Kapitel, das den Unterschied macht.



Bis hierher ging es darum, was du nimmst. Jetzt geht es darum, ob es bei dir ankommt.

Und das entscheidet sich an dem, was drumherum los ist.

Ich seh das seit Jahren im Gespräch mit Kundinnen. Die Packung steht da. Die Absicht ist da. Und trotzdem ist sie nach drei Wochen noch dreiviertel voll. Mit Nachlässigkeit hat das wenig zu tun. Der Alltag hat ihr einfach keinen Platz gelassen.

Drei Bereiche, die zusammenspielen

Diese drei wirken miteinander. Verändert sich einer, verschiebt sich meistens auch bei den anderen etwas.

1 · Deine Abläufe

Essen entsteht nicht nur aus Hunger. Es entsteht aus Routinen, aus Stimmungen, aus dem, was gerade greifbar ist, und aus der Tageszeit.

Wer abends immer dann zum Knabberzeug greift, wenn der Tag lang war, hat deshalb nicht zu wenig Willen. Da läuft ein gelerntes Muster ab. Essen beruhigt, belohnt und unterbricht.

Der erste Schritt ist deshalb Verstehen. Schau dir eine Woche lang an, wann, wo und warum du isst. Nicht bewerten, nur anschauen.

Was verstanden ist, lässt sich gezielter ändern. Und für den Löffel gekeimte Samen heißt das ganz praktisch: Er braucht einen Platz in einem Ablauf, der ohnehin schon jeden Tag stattfindet.

2 · Die Mahlzeit selbst

Der beste Plan bringt nichts, wenn er nur an guten Tagen funktioniert.

Hilfreicher ist eine Grundstruktur, die auch dann funktioniert, wenn Termine, Familie und Müdigkeit dazwischenkommen. Ein Frühstück, das immer gleich anfängt. Eine Bowl, die du im Schlaf zusammenbaust. Ein Abendessen, das du auswendig kannst.

Frag dich bei der Mahlzeit einfach: Ist etwas Frisches drauf, etwas Sättigendes, eine gute Proteinquelle, ein hochwertiges Fett und Geschmack? Das reicht als Orientierung. Es braucht keine Rechenaufgabe.

Genau hier haben die gekeimten Produkte ihren Platz. Sie sind der Löffel, der auf eine Mahlzeit kommt, die es ohnehin gibt.





AUS MEINER KÜCHE · REZEPT 8 VON 8

Linsen-Bowl nach dem Baukasten

2 Portionen · 20 Minuten · mit Belugalinsen, Buchweizen, Hanfsamen und Brokkolisprossen

Sättigend und Protein: 120 g Bio Belugalinsen gekeimt

Frisch: 100 g Babyspinat, 1 rote Paprika, ½ Mango, 50 g Rotkohl

Fett: ¼ Avocado, 2 EL Hanföl

Knusprig: 2 EL Bio Buchweizen gekeimt, 1 EL Kürbiskerne, 1 EL Bio Hanfsamen gekeimt

Geschmack: 3 EL Joghurt, 1 TL Apfelessig, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer, 2 EL Bio Brokkolisprossen geschrotet

SO GEHT ES

1. Linsen abspülen, in Salzwasser 10 bis 15 Minuten kochen, abgießen und lauwarm werden lassen.
2. Gemüse und Mango schneiden, die Avocado in Scheiben.
3. Joghurt, 1 EL Hanföl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, Brokkolisprossen einrühren.
4. Alles in die Schalen legen, Dressing und restliches Hanföl drüber, zum Schluss Buchweizen, Kerne und Hanfsamen drüberstreuen.

Mein Tipp

Der rohe Buchweizen ist hier das Knusprige. Koch die Linsen gleich für zwei Tage, dann steht die Bowl morgen in fünf Minuten am Tisch.

3 · Das Drumherum

Schlaf, Stress, Pausen und Bewegung sind keine hübschen Extras. Sie entscheiden mit, ob Ernährung im Alltag überhaupt gelingt.

Zu wenig Schlaf kann Hunger- und Sättigungssignale verändern. Anhaltender Stress kann dazu führen, dass energiedichte Lebensmittel attraktiver werden. Und wer innerlich unruhig ist, nimmt Körpersignale schwerer wahr.



Deshalb dieser Satz, auch wenn er unbequem ist: Wer nur am Essen arbeitet, aber dauerhaft erschöpft und angespannt ist, kämpft an zu vielen Fronten gleichzeitig.

Manchmal ist der sinnvollste Schritt ein Abend, an dem du früher zur Ruhe kommst.

FÜNF DINGE, DIE DU MITNEHMEN KANNST

1 · Schau auf Muster, nicht nur auf Lebensmittel.
Wann, wo und warum du isst, sagt oft mehr als das Was. Da beginnt Veränderung, und zwar ohne Selbstkritik.

2 · Mach es alltagstauglich statt perfekt.
Eine einfache Struktur, die auch an schlechten Tagen hält, schlägt jeden Wochenplan, der nach drei Tagen zerfällt.

3 · Denk in Möglichkeiten.
Du gestaltest deine Ernährung bewusster. Enger muss sie deswegen nicht werden.

4 · Nimm Schlaf, Stress und Pausen ernst.
Dein Essverhalten beginnt nicht erst am Kühlschrank. Regeneration ist Teil der Sache, kein Bonus.

5 · Setz auf kleine Schritte, die du wirklich wiederholst.
Ein Löffel im Joghurt, jeden Morgen. Das ist unspektakulär und trägt. Genau daraus wächst das Gefühl, selbst etwas bewirken zu können.

Und wo der Wegweiser dabei hilft

Er nimmt dir eine Entscheidung ab, damit du deine Aufmerksamkeit für den Rest hast.

Ein Produkt, eine Menge, ein fixer Platz im Tag. Der Rest deiner Energie gehört dem Schlaf, den Pausen und den Mahlzeiten, die du ohnehin kochst.

Hanfland



Dein erster

SCHRITT

Wenn du bis hierher gelesen hast, bist du wahrscheinlich der Typ, der es dann auch macht.

Ein Vorschlag, wie du anfängst:

Bio Hanfsamen gekeimt, rund 0,24 € je Esslöffel.

Einen Esslöffel am Morgen ins Joghurt. In der zweiten Woche zwei. Und dann lass es vier Wochen einfach laufen, ohne nachzudenken.

Das ist der günstigste, ballaststoffreichste und unkomplizierteste Einstieg in die gekeimte Linie. Wenn du danach mehr willst, weißt du durch diesen Wegweiser ohnehin, wo du weiterschaust.

Zu den gekeimten Lebensmitteln

Und wenn du Fragen hast

Schreib mir. Ich beantworte die Mails selbst: office@hanfland.at

Wenn du mehr von mir lesen magst, melde dich zu „G'scheit g'sund“ an, meinem Newsletter. Anmelden kannst du dich direkt hier: hanfland.at/newsletter. Das ist natürlich keine Pflicht.

Von A bis Z … vom Acker bis zur Zelle.

Gerda



Hanf auf dem Feld in Hanfthal.

Mag. Gerda Steinfellner, Ernährungswissenschafterin. Hanfland GmbH, Hanfthal 41, 2136 Hanfthal, Österreich. hanfland.at

Dieser Wegweiser ist eine Information zu Lebensmitteln. Er ersetzt keine ärztliche Beratung und ist keine Empfehlung zur Behandlung von Beschwerden. Preise und Nährwerte laut Produktseiten, Stand Oktober 2026. Fotos: Irina, fotoarzt.at, die Linsen-Bowl ist von Lena, Buchweizen und Hafer-Porridge von Keimkraft.