

# Hanf

## Legal Genuss

Weil Hanf sozusagen „in die Drogenszene abgerutscht ist“, tut sich die uralte Kulturpflanze wahnsinnig schwer, in der Legalität Fuß zu fassen. Seit in Österreich wieder Nutzhanf angebaut werden darf, steht uns die Pflanze auch als Nahrungsmittel zur Verfügung. Samen und das daraus gewonnene Öl sind nicht nur schmackhaft, sondern auch außerordentlich gesund.

REZEPTE: FRANZ KARNER | FOTOS: DIETER BRASCH | TEXT: BARBARA HAIDEN

### CANNABIS SATIVA. EINE PFLANZE MIT LANGER VERGANGENHEIT UND GROSSER ZUKUNFT

*Hanf ist eine der ältesten und wertvollsten Nutzpflanzen der Menschheit. Seine Vielseitigkeit ist ihm schließlich zum Verhängnis geworden – weil er nicht nur als Nahrungsmittel und Heilpflanze, zur Herstellung von Tauen, Textilien und Dämmmaterial, sondern auch als Rauschmittel Verwendung fand, hat man ihm den Garaus gemacht.*

*Die ersten Jeans, die Levi Strauss 1873 nähte, waren aus Hanfstoff. Als textiler Werkstoff wurde Hanf Ende des 19. Jahrhunderts von der Baumwolle verdrängt, ebenso erging es dem Flachs. Mit seiner Verdammung als Droge (Marihuana – aus Blüten und Blättern, Haschisch – aus dem Harz) geriet die Pflanze insgesamt in Verruf, nach dem Zweiten Weltkrieg war Hanf als Nutzpflanze so gut wie unbekannt.*

### NUTZHANF. RAUSCHFREI UND VIELSEITIG

*Seit 1995 ist Hanf wieder als Nutzpflanze zugelassen, ganz legal, aber in noch sehr kleinem Umfang. Bescheidene 400 Hektar Nutzhanf werden in Österreich angebaut. Ein Zentrum ist das Hanfdorf Reingers im östlichen Waldviertel, kleine Mengen werden auch im Bezirk Melk und im oberösterreichischen Traunviertel kultiviert. Dabei handelt es sich um Sorten, denen der berauschende Inhaltsstoff THC (Tetrahydrocannabinol) weggezüchtet wurde. THC ist ein psychoaktives Cannabinoid, das ausschließlich im Hanf und hier vor allem in den weiblichen Blütenständen vorkommt.*

### BESCHEIDENER STAR

*Hanf wuchert wie Unkraut, und das so gut wie ohne Einsatz von Herbiziden und Düngemitteln. Die perfekte Pflanze für den Biolandbau, außerdem schädlingsresistent und pflegeleicht, zudem zur Gänze verwertbar. Kulinarisch sind Blätter und Samen verwertbar. Blüten und Blätter ergeben einen entspannenden Tee-Aufguss, mit den Samen, botanisch Nüsse, lässt sich originell und kreativ kochen. Aus diesen wird auch das gesundheitlich wertvolle Hanföl gepresst.*

*Die Fasern der robusten Stängel werden zu Seilen, Textilien und Papier verarbeitet. Was dann noch von der Pflanze übrig ist, das Stängelholz („Schäben“), wird zerkleinert als wertvoller Dünger auf die Felder ausgebracht, auch empfiehlt es sich zum Mulchen von Gartenbeeten. Im Gegensatz zu saurem Rindenmulch ist Hanfmulch basisch und ein sicherer Schnecken-Stopp, verrät die Mostviertler Hanfbäuerin Barbara Riegler-Nurscher. Und: Hanfpflanzen vor dem Fenster halten Gelsen fern!*

### HANF. EINE KULINARISCHE ENTDECKUNG

*Noch sind Hanfprodukte in der Küche krasse Außenseiter. Das wird sich bald ändern, denn schon wird in der Spitzenküche freudig experimentiert und entwickelt. Haubenkoch Heinz Reitbauer vom Restaurant Steirereck ist gerade dabei, die Vorzüge des Hanfes zu entdecken, vermutlich werden es ihm bald viele gleichen. Einer, der schon seit Jahren auf die kulinarische Vielseitigkeit der Urpflanze setzt, ist der Hanfwirt Gerhard Wagner in Laa an der Thaya. Gerichte mit Hanf machen bereits die Hälfte seines Angebotes aus, von Hanfschnitzel bis Hanfgugelhupf und Hanfeis reicht sein Angebot.*



#### HANFÖL UND -SAMEN FÜR JEDEN SALAT

Das wertvolle Hanföl ist mit seinen grasigen Aromen das perfekte Salat-Öl. Tipp: Geschälte Hanfsamen bei milder Hitze trocken rösten, leicht salzen und über den Salat streuen. Der gesunde Kick schmeckt köstlich-nussig; passt auch in Aufstriche, aufs Butterbrot, über Gemüsesülzchen etc.



#### HANFLÄTTER, GETROCKNET

Der Tee-Aufguss aus den Blättern schmeckt nussig-grasig mit leicht brotlicher Note, wegen seiner entspannenden Wirkung der ideale Gute-Nacht-Trunk. Kann auch wie grüner Tee zum Essen getrunken werden.

#### HANFSAMEN, UNGESCHÄLT

Die 3–4 mm kleinen Samen haben eine harte Schale. Schmecken als Knabberhanf, wenn man die Samen bei schwacher Hitze röstet.

#### HANFSAMEN, GESCHÄLT

Schmecken mild-nussig und können wie geriebene Nüsse verwendet werden, in Kuchen, Keksen, Brot und Gebäck. Besonders delikates, wenn sie mild geröstet, gesalzen oder mit Zucker karamellisiert werden.



#### HANFMEHL

Entsteht aus dem Pressrückstand der Ölproduktion. Der Presskuchen wird getrocknet und fein vermahlen. Aus dem Mehl werden unter anderem Hanfnudeln hergestellt. Der Großteil des Hanfmehls wird allerdings als Tierfuttermittel verwendet.

#### ADRESSEN UND BEZUGSQUELLEN

##### HANFPRODUKTE:

Hanfsamen, Hanföl sowie andere Hanfprodukte erhält man in Bauern- und Naturkostläden oder über Webshops direkt bei den Erzeugern:

Fa. Novakorn, Pertholzer Straße 7, 3860 Heidenreichstein,  
T: 02862 52325; [www.lamina.at](http://www.lamina.at)

Bio-Hanfwelt Riegler-Nurscher, Straß 1, 3243 St. Leonhard am Forst,  
T: 02756 8096, [www.hanfwelt.at](http://www.hanfwelt.at)

##### HANFSTOFFE:

Textil Werkstatt Obermühle, 3851 Kautzen, Tiefenbach 21  
T: 02864 287 818; [www.obermuehle.at](http://www.obermuehle.at)

#### SO GESUND IST HANF

*Das kleine braune Korn hat's in sich. Die Ernährungswissenschaftlerin Mag. Gerda Denner ist begeistert vom Hanfkorn und empfiehlt, es täglich in den Speiseplan einzubauen.*



Hanf enthält hochwertiges Eiweiß, das so wertvoll ist, weil darin alle acht essenziellen Aminosäuren vertreten sind. Eine gute Alternative zu Soja, mit dem Vorteil, dass Hanf einen relativ hohen Gehalt an Eisen aufzuweisen hat.

#### ANTI-AGING-STAR HANFÖL

Der Hanfsamen enthält neben wertvollen Vitaminen (A, C, D, E,) und Mineralstoffen rund 30 Prozent Fett, davon 80–90 Prozent mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Außergewöhnlich ist der hohe Gehalt der gefäßschützenden Omega-3-Fettsäuren. Hanföl wäre also eine perfekte Alternative zu Meeresfisch, um sich mit den wertvollen Omega-3-Fettsäuren zu versorgen. Ein weiterer Vorzug des Hanföles ist sein hoher Gehalt an Vitamin E, das als natürliches Antioxidans wirkt und auch das Öl gut haltbar macht. Bemerkenswert, so Gerda Denner, ist auch der Gehalt an Gamma-Linolsäure, die für die Geschmeidigkeit der Haut sorgt. Neurodermitis kann in vielen Fällen durch täglich 2 EL Hanföl gemildert werden.

#### DAS KANN HANFÖL:

- wirkt Herz-Kreislauf-Erkrankungen und hohem Blutdruck entgegen
- wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd (bei Krankheiten wie z. B. Rheuma, Morbus Crohn, rheumatoide Arthritis)
- lindert Symptome von Hauterkrankungen (Neurodermitis), Entzündungen der Schleimhäute



1 EL Hanföl enthält so viel Omega-3-Fettsäuren wie 100 g Lachs

#### HANFÖL. KÖSTLICH UND SOO GESUND

Das Öl mit dem Geschmack nach Sommerwiese hat einen sehr niedrigen Rauchpunkt, sollte daher nur kalt verwendet werden. Mit seinem nussig-grasigen Geschmack ist es zum Marinieren von Salaten und kalten Gerichten gut geeignet, es kann in Aufstriche und Pasten gemischt werden.

[www.wellfeeling.at](http://www.wellfeeling.at)

**GEGEN HERPES IST EIN KRAUT GEWACHSEN.**

- mit doppelter Heilkraft von Salbei und Rhabarberwurzel
- bekämpft Lippenherpes-Viren und beschleunigt die Heilung
- wissenschaftlich belegte, absolut natürliche Wirksamkeit

**ERHÄLTlich NUR IN IHRER APOTHEKE.**

**PHYTOVIR®**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



## Kalbsfilet mit Hanfpesto

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

**800 g Kalbsfilet**  
**10 g Hanfteeblätter**  
 (getrocknet)  
**4 mittlere Paradeiser**  
**1 Hand voll Kresse**

*Hanfpesto:*

**40 ml Hanföl**  
**3 EL geschälte Hanfsamen** (geröstet)  
**1 Knoblauchzehe**  
 (geschält)  
**2 EL Petersilie** (gehackt)

Salz, Pfeffer, Hanföl

### PESTO-VARIANTE

Das Pesto schmeckt auch mit ungeschälten Hanfsamen: Die Samen in einer Pfanne trocken rösten und im Mörser fein zerstoßen. Die harten Schalen bringen reichlich Ballaststoffe und eine knusprige Note in das Pesto.

**1** Für das Pesto Hanföl mit Hanfsamen, Knoblauch, Petersilie und wenig Salz zu einer Paste mixen.

**2** Kalbsfilet salzen und pfeffern. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, das Filet darin rundherum anbraten.

**3** Ca. 1 Liter Wasser aufkochen, Hanfteeblätter zugeben und 5 Minuten ziehen lassen. Filet einlegen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen.

**4** Paradeiser quer in Scheiben schneiden. Fleisch aus dem Fond nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Teller mit Hanföl bestreichen. Fleisch und Paradeiser abwechselnd auflegen, salzen und pfeffern. Pesto darauf verteilen.

**Nährwert pro Portion**  
 465 kcal; 60 g EW; 24 g Fett;  
 2 g KH; 0,2 BE; 172 mg Chol.



## Mascarpone mit Hanf-Cracker

4 Portionen, Zubereitung ca. 20 Minuten

**350 g Mascarpone**  
**60 ml Hollerblütensirup**  
**250 g Erdbeeren**

*Hanf-Cracker:*  
**60 g Kristallzucker**  
**50 g geschälte Hanfsamen**

**1** Mascarpone mit dem Sirup verrühren, kühl stellen und etwas ziehen lassen.

**2** Zucker bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne hell schmelzen. Hanfsamen einrühren und braun karamellisieren lassen. Auf ein Stück Backpapier gießen, ein zweites Blatt Backpapier darauflegen und mit dem Nudelholz möglichst dünn ausrollen, danach auskühlen lassen.

**3** Erdbeeren putzen und in Scheiben schneiden. Abwechselnd mit Mascarponecreme in Gläser schichten. Cracker in Stücke brechen, mit der Erdbeer-Mascarpone-Creme anrichten.

**Nährwert pro Portion**  
 505 kcal; 13 g EW; 36 g Fett;  
 33 g KH; 2,8 BE; 74 mg Chol.

### HANF-CRACKER

Ein köstlich nussiges Knabbergeback, das zu vielen Desserts und Eis schmeckt. Mit weniger Zucker zubereitet erhält man lose, leicht karamellisierte Knuspersamen.

## Forelle mit Hanfkruste auf Paprikagemüse

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten



**4 Forellenfilets** (je ca. 150 g)  
**50 g Butter** (zimmerwarm)  
**60 g geschälte Hanfsamen**

*Paprikagemüse:*

**4 rote Spitzpaprika**  
**2 längliche Schalotten**  
**2 Stangen Sellerie**

Salz, Pfeffer, Olivenöl

**1** Rohr auf Grillstellung vorheizen. Paprika halbieren, mit der Schnittfläche nach unten auf ein Blech legen und im Rohr (obere Schiene) garen, bis sich die Haut braun verfärbt und Blasen wirft. Herausnehmen, unter einem feuchten Tuch abkühlen lassen, danach enthäuten.

**2** Schalotten schälen. Sellerie und Schalotten in dünne Streifen schneiden. 2 EL Öl erhitzen, Gemüse darin schwenken, salzen und pfeffern.

**3** Butter mit Hanf mischen. Forellenfilets salzen und pfeffern, in 2 EL Öl auf der Hautseite knusprig braten. Filets auf der Fleischseite mit der Masse bestreichen und bei maximaler Oberhitze knusprig überbacken. Mit dem Paprikagemüse anrichten.

**Nährwert pro Portion**  
 521 kcal; 39 g EW; 35 g Fett;  
 11 g KH; 0,9 BE; 130 mg Chol.



**Mit Antistax® unbeschwert durchs Leben gehen!**



**Beleben müde, schwere Beine.**



**Nehmen die Schwellung, lindern den Schmerz.**

**Jetzt Treuepunkte sammeln und bis zu 25% sparen!**

\* Arzneimittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



## Hanf-Schoko-Torte 1 Torte (12 Stücke), Zubereitung ca. 1 Stunde

- 4 mittlere Eier**
- 200 g Butter** (zimmerwarm)
- 200 g Staubzucker**
- 200 g geschälte Hanfsamen**
- 100 g Dinkel-Vollkornmehl**
- 200 g dunkle Schokolade** (gerieben)
- 1 TL Zimt** (gemahlen)
- 1 TL Nelken** (gemahlen)
- Saft und Schale von ½ Bio-Orange**

*Dekoration:*

**60 g grünes Marzipan**

*Butter, Mehl*

**1** Rohr auf 160°C vorheizen. Eine Springform (Ø 24 cm; oder 4 kleine Backformen, Ø 12 cm) mit Butter ausstreichen und mit Mehl austreuen. Eier in Dotter und Klar trennen. Butter mit Zucker und Dottern sehr schaumig rühren (Küchenmaschine mind. 5, Handmixer mind. 10 Minuten).

**2** Hanf, Mehl, Schokolade und Gewürze vermischen, gemeinsam mit Orangensaft und fein abgeriebener Schale in den Teig mischen. Eiklar zu Schnee schlagen und vorsichtig unterheben.

**3** Masse in die Form(en) füllen. Im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) 30 Minuten (kleine Form) bzw. 40 Minuten (große Form) backen.

**4** Kuchen aus dem Rohr nehmen, stürzen und auskühlen lassen. Marzipan für die Dekoration 3 mm dick ausrollen, mit einem Ausstecher ein oder mehrere Hanfblätter ausstechen. Torte(n) damit dekorieren.

**Nährwert pro Stück**  
 470 kcal; 9 g EW; 34 g Fett;  
 34 g KH; 2,8 BE; 116 mg Chol.

## FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL



**Dulcolax®**  
 Bei Verstopfung -  
 befreit sanft und zuverlässig  
 Arzneimittel



**Guttalax®**  
 Die individuell  
 dosierbare Lösung  
 Arzneimittel



**Dulcofiber®**  
 Hilft die Verdauung  
 rein pflanzlich zu regulieren  
 Nahrungsergänzungsmittel

## Die 3 Spezialisten für Ihre Verdauung

Dulcofiber® : Nahrungsergänzungsmittel  
 Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise von Bedeutung ist.

Dulcolax® /Guttalax® : Arzneimittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkung informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker