

Veröffentlicht auf www.leineblitz.de am Montag, 08.04.24 um 17:43 Uhr:

Tipps & Infos: Cannabis ist seit April weiter legalisiert worden

REGION. Lebensmittel mit Hanf liegen im Trend und finden sich immer öfter in den Regalen unserer Supermärkte. Dabei wird insbesondere der [Cannabissamen](#) vielfach als wahres Superfood vermarktet. Das proteinreiche Nahrungsmittel lässt sich einfach in allerhand Gerichte integrieren, wobei speziell Hanföl immer öfter als Ersatz für Butter und andere Öle verwendet wird. Doch was ist Hanfsamen eigentlich, wie gesund ist er wirklich und worauf gilt es beim Kauf zu achten?



Was sind Cannabissamen?

Cannabissamen entstehen nach der Befruchtung der weiblichen Hanfpflanze durch männliche. Im Anschluss lassen sich die Hanfsamen direkt aus den Hanfblüten ernten. Die Samen verfügen über ein mildes Aroma und genießen den Ruf, gesundheitsfördernd zu sein. Dabei lassen sich die Samen sowohl in Smoothies als auch in Müslis oder in Pesto verwenden.

Sind Cannabissamen rauschauslösend?

Im Gegensatz zu Marihuana und Haschisch sind Hanfsamen nicht rauschauslösend. Vielmehr verfügen die Samen über hohe Mengen an gesunden Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen, die dabei helfen, das Immunsystem zu stärken. Zudem kann sich das Öl, welches aus Hanfsamen gewonnen wird, positiv auf Hauterkrankungen wie beispielsweise Neurodermitis auswirken und das Haarwachstum fördern. Professionelle Sportler sollten Fertigprodukte, die mit Hanfsamen angereichert wurden, jedoch nur mit äußerster Sorgfalt verwenden. Durch Verunreinigungen kann es im schlimmsten Fall passieren, dass bei Kontrollen dopingrelevante Substanzen im Urin festgestellt werden.

Wie lässt sich Cannabissamen in die Ernährung einbauen?

Hanfsamen können auf ganz unterschiedliche Art und Weise in die Ernährung integriert werden. So lassen sich die Samenkörner aufgrund ihres hohen Fettgehalts beispielsweise einfach zu Öl pressen. Das Öl ist jedoch hitzeempfindlich und somit nicht zum Braten geeignet. Zudem wird aus den Samen auch Mehl gewonnen. Dieses hat den Vorteil, dass es glutenfrei ist und sich somit auch für Allergiker eignet. Wer die Samen lieber pur genießen möchte, kann diese auch in Milchshakes mixen, zu Aufstrichen verarbeiten oder als Topping verwenden.

Was gilt es beim Kauf von Hanfsamen zu beachten?

Hanfsamen in Bioqualität weisen für gewöhnlich eine hohe Reinheit auf. Anerkannte Zertifizierungen sowie eine gute Verpackung sind weitere Hinweise dafür, dass es sich bei den Cannabissamen um hochwertige Produkte handelt. Die Samen sollten zudem kühl, trocken und dunkel gelagert werden. Es empfiehlt sich, die Samen nach dem Öffnen innerhalb von drei Monaten aufzubauchen.

Fazit

Die Fülle an Proteinen, Vitaminen und essenziellen Aminosäuren macht Hanfsamen zu einer echten Bereicherung für jeden, der Wert auf gesunde Ernährung legt. Dabei lässt sich der Samen überaus vielseitig einsetzen und immer wieder neu kombinieren. Um die Nährstoffe der Heilpflanze bestmöglich zu nutzen, gilt es jedoch, hochwertige Produkte zu wählen und diese auch optimal zu lagern.

von [Redaktion LeineBlitz](#)

Erstellungsdatum: 03. May, 2024, 04:51 Uhr
Copyright © 2024, K3 Media, Pattensen.