

Bio Hanfsamen, geschält

Unseren Biohanfsamen **in Bioland- Qualität** beziehen wir vom Radtkehof in Blomberg. Seit vielen Jahren wird dort bereits Speisehanfsamen angebaut. Dieser Anbau unterliegt den strengen Vorgaben des BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung), es dürfen nur zugelassene Sorten mit einem THC-gehalt unter 0,2% angebaut werden. Sobald der Hanf blüht, muss eine Blühbeginnanzzeige geschrieben werden und ca. 100 Tage später erfolgt die Erlaubnis zur Ernte. Geerntet wird mit einem normalen Mähdrescher.

Bereits seit längerem wird Hanfsamen als heimisches Superfood bezeichnet. Er enthält z. B. alle essentiellen Aminosäuren, die der Mensch benötigt – aber nicht selbst produzieren kann. Mit ca. 25% Proteingehalt liegt Hanfsamen deutlich über dem Proteingehalt von Weizen, Hafer und Quinoa. Der Ballaststoffanteil mit ca. 30% ist hoch und herausragend ist die besondere Zusammensetzung des enthaltenen Fettes. Es liegt ein hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren vor, ebenso die beiden essentiellen mehrfach ungesättigten Fettsäuren Linolsäure und Alpha-Linolenensäure. Dazu kommt das für die menschliche Ernährung annähernd optimale Verhältnis dieser Fettsäuren, Omega-6 zu Omega-3. Im Hanföl liegt dieses Verhältnis zwischen 2:1 und 3:1.

Hanfsamen, geschält schmecken leicht nussig, passend zur botanischen Einordnung. Hanfsamen sind kleine Nüsse und werden daher auch als Hanfnüsschen bezeichnet. Sie können sie pur essen, sie schmecken lecker im Müsli oder als Topping auf dem Salat. Sie können sie karamellisieren und in den Waffelteig oder Kuchenteig geben. Sie machen sich geschmacklich gut im Pesto oder im leckeren selbst gebackenen Brot. Salatsoße wird durch Zugabe von einem Teelöffel geschältem Hanfsamen homogener.

Hanf ist eine der ältesten Nutzpflanzen – er ist glutenfrei. Da der Radtkehof aber auch glutenhaltiges Getreide anbaut, könnten Spuren von Gluten enthalten sein.

Hanfsamen geschält oder ungeschält?

Beide Varianten können roh verzehrt werden, ungeschälte Samen sind bissfester, knackiger. Der Unterschied liegt größtenteils im Ballaststoff- und Fettgehalt. Da Ballaststoffe hauptsächlich in der Schale enthalten sind, sollten Sie ungeschälte Samen vorziehen, wenn Sie eine ballaststoffreiche Ernährung vorziehen. Für eine eiweiß- und fettreiche Ernährung bieten sich eher die geschälten Samen an. Hier ist natürlich der Kaloriengehalt auch deutlich höher. Hanfsamen im Brot Da geschälte Samen weicher sind, können diese direkt dem Teig zugegeben werden. Ungeschälte Samen sollten vor dem Backen besser einige Zeit in Wasser aufgeweicht werden. Hanf ist eine der ältesten Nutzpflanzen – er ist glutenfrei. Da der Radtkehof aber auch glutenhaltiges Getreide anbaut, könnten Spuren von Gluten enthalten sein.

Kontrollstelle: DE-ÖKO-005

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2608 kj
Brennwert kcal	621 kcal
Fett	52 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,8 g
Kohlenhydrate	3 g
davon Zucker	2,9 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	33 g
Salz	0,01 g

Zusätzliche Informationen

kann produktionsbedingt Spuren von Gluten enthalten