

# Bio Hanfsamen, ungeschält

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 Blühbeginnanzeige geschrieben werden und ca. 100 Tage später erfolgt die Erlaubnis zur Ernte. Geerntet wird mit einem normalen Mährescher.

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.

Konventionell angebaute Hanfsamen aus dem Ausland ist oftmals schwermetall- und schadstoffbelastet. Bioqualität ist daher grundlegend wichtig. Wir möchten bei der Qualität keine Kompromisse eingehen und kaufen den Hanfsamen regional, auch wenn er dadurch etwas höherpreisiger ist.

**Hanfsamen, ungeschält** schmecken knusprig und 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.

## 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	1949 kj
Brennwert kcal	464 kcal
Fett	33 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,3 g
Kohlenhydrate	2 g
davon Zucker	1,7 g
Ballaststoffe	30 g
Eiweiß	26 g
Salz	0,1 g

## Zusätzliche Informationen

kann produktionsbedingt Spuren von Gluten enthalten