

8 Hanfsamen: ein Grundnahrungsmittel

Heute wissen wir, daß kein pflanzlicher Rohstoff soviel an lebenswichtigen Fettsäuren enthält wie der Hanfsamen. Aus Hanfsamen zubereitete Lebensmittel sind damit hervorragend zur Vorbeugung gegen Krebs- und Herzerkrankungen geeignet.

Hanfsamen – der beste Rohstoff für Lebensmittel, den die Menschheit besitzt

Ralph Loziers, der Rechtsberater des nationalen Instituts für Ölsamenprodukte, teilte 1937 dem mit der Beratung des Marihuana-Verbotes beauftragten Kongreßausschuß mit: »Hanfsamen (...) gilt bei allen orientalischen Völkern sowie in einigen Gebieten Rußlands als Nahrungsmittel. Hanf wird dort angebaut und wie Hafergrütze zubereitet. Im Orient ist Hanfsamen für Millionen von Menschen ein Teil ihrer täglichen Nahrung. Man ernährt sich dort seit Generationen so – und vor allem in Zeiten von Hungersnöten.«

Kein pflanzliches Nahrungsmittel der Welt kann sich mit dem Nährwert von Hanfsamen messen. Durch sein besonders ausgewogenes Verhältnis von Proteinen und essentiellen Fetten ist der Hanfsamen geradezu ideal für unsere Ernährung.

Nur die Sojabohnen übertreffen den Hanfsamen mit ihrem Eiweißgehalt; aber mit seiner Zusammensetzung der verschiedenen Proteine ist Hanfsamen einmalig im Pflanzenreich. Allein 65 Prozent des Eiweißanteils bestehen aus dem Globulin Edestin¹ (edestin leitet sich vom griechischen edestos, genießbar, verdaulich her).

Es liegt an dem außergewöhnlich hohen Edestingehalt und dem gleichzeitigen Vorkommen bestimmter Eiweiße wie Albumin, daß der Hanfsamen sämtliche essentiellen Aminosäuren in einer für die Ernährung idealen Kombination enthält; darüber hinaus sorgt er im Körper für den Aufbau von Immunglobulinen² – das sind Eiweiße, die als Antikörper Infektionen abwehren, noch ehe deren Symptome spürbar werden können.

Bei Krankheiten, die die Aufnahmebereitschaft des Körpers für Nahrungsmittel herabsetzen (etwa die Tuberkulose), gewähren die Proteine des Hanfsamens die unter diesen Umständen bestmögliche Ernährung.³

Noch bedeutender für ein gut funktionierendes Immunsystem ist das im Hanfsamen einmalig reichhaltige Vorkom-

Quelle: Die Wiederentdeckung der Nutzpflanze Hanf. Von Herer, Bröckers, Katalyse. (<http://nachtschatten.ch>)
Dieses Dokument ist eine legale Kopie von Freunden für Freunde des Freundeskreis der Gesundheit.
Jegliche kommerzielle Nutzung ist illegal! Wenn Dich das Thema „Hanf“ interessiert, dann kaufe bitte dieses brillante Buch und fördere damit Autoren und Verlage die hochwertige Literatur in die Welt bringen. Danke!

men essentieller Fettsäuren. Diese essentiellen Fette – Linol- und Linolensäuren – sind für den gesunden Glanz der Haut, der Haare und der Augen sowie für die höheren Hirnfunktionen notwendig. Sie reinigen die Arterien und stärken außerdem das Immunsystem.

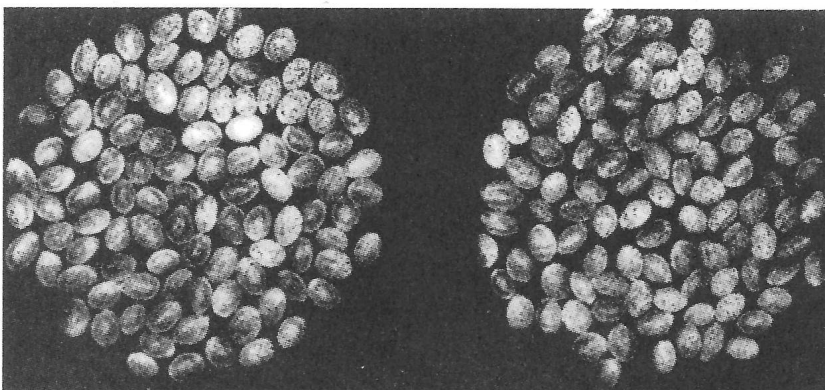
Dr. Joanna Budwig – sie wird seit 1979 alljährlich für den Nobelpreis vorgeschlagen – setzte die essentiellen Fettsäuren erfolgreich bei der Behandlung von Krebspatienten im »Endstadium« ein; mit guten Ergebnissen behandelte Dr. Budwig auch Gefäßleiden, Drüsenatrophie, Gallensteine, Fehlbildungen der Nieren, Akne, trockene Haut, Menstruationsbeschwerden und Immunstörungen.

Diese und weitere Forschungen veranlaßten den Mediziner William Eidleman und den in der medizinischen und biochemischen Forschung tätigen, inzwischen emeritierten R. Lee Hamilton (beide von der University of California), sich zugunsten der »lebenspendenden Bedeutung« von Hanfsamen auszusprechen. Sie stellten am 29. Dezember 1991 fest:

»Die essentiellen Öle unterstützen das Immunsystem und schützen es unter anderem vor Schädigungen durch Viren. Studien, in denen gegenwärtig diese Öle zur Kräftigung des Immunsystems von HIV-Infizierten eingesetzt werden, haben sich bislang als sehr vielversprechend erwiesen.

Und wo finden wir die reichhaltigsten Quellen derartiger essentieller Öle? – Sie ahnen es schon: im Samen des Indischen Hanfs. (...) Dem unsinnigen Verbot dieser wertvollsten aller Pflanzen muß endlich öffentlich widersprochen werden. Die Verwendung von Cannabis verspricht uns eine ungeahnte Gesundheit und die Möglichkeit, die Ernährungsprobleme der Welt im Handumdrehen zu lösen.«

Extrakte aus Hanfsamen können ähnlich wie Sojabohnen unterschiedlich gewürzt werden; sie könnten mal



Quelle: *Die Wiederentdeckung der Nutzpflanze Hanf*. Von Herer, Bröckers, Katalyse. (<http://nachtschatten.ch>)
Dieses Dokument ist eine legale Kopie von Freunden für Freunde des Freundeskreis der Gesundheit.
Jegliche kommerzielle Nutzung ist illegal! Wenn Dich das Thema „Hanf“ interessiert, dann kaufe bitte dieses
 brillante Buch und fördere damit Autoren und Verlage die hochwertige Literatur in die Welt bringen. Danke!

nach Geflügel, mal nach Rindfleisch oder Schweinefleisch schmecken. Außerdem lassen sie sich zu einem tofuartigen Quark und zu Margarine verarbeiten, und das kostet weniger als bei Sojabohnen. Angekeimte Samen haben schließlich einen noch höheren Nährwert. Hanfsprossen können wie andere Keimlinge und Sprossen bei der Zubereitung von Salaten oder zum Kochen verwendet werden.

Gemahlener Hanfsamen läßt sich wie gewöhnliches Mehl verarbeiten; geschrotet, gekocht, gesüßt und mit Milch angemischt ergibt er einen nahrhaften Frühstücksbrei ähnlich wie Hafer- oder Weizenschleim. Für die Samen gilt übrigens das gleiche wie für die Fasern; sie haben keinerlei berauschende Wirkung.

»Vögel bevorzugen ein Futter aus Hanfsamen wegen deren nahrhaften öligen Bestandteilen.«⁴ Und diese sind schier unerschöpflich: Bei speziell zur Samenproduktion angebautem Hanf machen sie die Hälfte des Gewichts der erntereifen Pflanze aus!

Wenn das wertvolle Pflanzenöl durch Auspressen der Samen gewonnen wird, fällt als Nebenprodukt ein sehr eiweißreicher Ölkuchen an. Dieser wurde bis in unser Jahrhundert dem Viehfutter beigemischt.⁵ Mit Hanfsamen läßt sich nahezu der gesamte Futtermittelbedarf für Haustiere (Katzen, Hunde usw.) bestreiten. Das gilt auch für die Viehzucht: Durch die Verfütterung von Hanfsamen ließen sich bei Rindern, Schweinen und Geflügel ohne den Zusatz wachstumsfördernder Steroide und ähnlicher Menschen wie Tiere gefährdender Stoffe optimale Mastergebnisse erzielen, – und das wäre sogar billiger als die gegenwärtig angewandten Verfahren.

Das Schreckgespenst einer weltweiten Hungersnot

In aller Welt sterben Kinder, weil sie unterernährt sind und an Eiweißmangel leiden. Proteinreicher Hanfsamen als Nahrungsmittel könnte vielen dieser Kinder das Leben retten. Man schätzt, daß 60 Prozent aller in der Dritten Welt geborenen Kinder verhungern, bevor sie das fünfte Lebensjahr erreicht haben, – Jahr für Jahr zwischen 12 und 20 Millionen. Und die Zahl der Menschen, die aufgrund ihrer schlechten Ernährung eine sehr kurze Lebenserwartung haben und/oder Hirnschäden davontragen, dürfte um ein Vielfaches höher sein.⁶

Erinnern wir uns, daß Hanf eine ausgesprochen anspruchslose Pflanze ist, die auch unter ungünstigen Umweltbedingungen fast überall gedeihen kann. Die Bevölkerung Australiens konnte im 19. Jahrhundert zwei lang an-

Quelle: *Die Wiederentdeckung der Nutzpflanze Hanf*. Von Herer, Bröckers, Katalyse. (<http://nachtschatten.ch>)
Dieses Dokument ist eine legale Kopie von Freunden für Freunde des Freundeskreis der Gesundheit.
Jegliche kommerzielle Nutzung ist illegal! Wenn Dich das Thema „Hanf“ interessiert, dann kaufe bitte dieses brillante Buch und fördere damit Autoren und Verlage die hochwertige Literatur in die Welt bringen. Danke!

dauernde Hungerkatastrophen überleben, indem sie sich auch mit Hanfsamen und -blättern ernährte.⁷

Neuere Studien deuten darauf hin, daß die Zerstörung der Ozonschichten sich schädlich auf den Sojaanbau auswirken und die Weltproduktion um 30 Prozent bis 50 Prozent verringern kann. Hanf aber ist robuster gegen die zunehmende UV-Strahlung; er kann unter ihrem Einfluß sogar eine größere Menge Cannabidiol bilden und sich auf diese Weise selbst gegen die Strahlung schützen.⁸

Es ist nicht wirklich verwunderlich, wenn es in Mittel- und Südamerika Menschen gibt, die die Nordamerikaner hassen und sie am liebsten aus ihren Ländern verjagen würden: Sie sehen in ihnen Ignoranten und Mörder. Über Jahre beharrte die US-Regierung darauf, die Felder der lateinamerikanischen Bauern mit hochgefährlichen Herbiziden zu vergiften, Felder, auf denen sie seit 1545 unter gesetzlichem Schutz Cannabis angebaut hatten. In diesem Jahr hatte nämlich König Philipp von Spanien in seinem ganzen Reich den Anbau von Cannabis befohlen, um den Bedarf an Nahrungsmitteln, Segeln, Tauern, Tüchern und Hemden zu decken und um eines der wichtigsten Volksarzneimittel gegen Fieber und Epilepsie, zur Versorgung Gebärender und zur Bereitung von Rheumapackungen zur Verfügung zu haben.

Wer heute in den Ländern Lateinamerikas diese uralte Pflanze und Handelsware anbaut, läuft Gefahr, von den USA-hörigen Regierungen oder Militärs enteignet zu werden. In den Augen der USA erweisen sich die Regierenden dieser Staaten umso höherer wirtschaftlicher Subventionen und Militärhilfen für würdig, je mehr sie sich als willfähige Handlanger der Antimarihuana-Politik auszeichnen – einer Politik, die sich gegen eine seit alters für die Bevölkerung als Erwerbsquelle, Heil-, Lebens- und Genußmittel unverzichtbare Pflanze richtet.

Die Politiker, die nach Jahren gezielter Desinformation die Gesetze zum Verbot von Marihuana erließen, haben damit möglicherweise nicht nur die Vögel, sondern die ganze Menschengattung zum Aussterben verdammt.

Viele Tiere fressen Vögel oder deren Eier. Wildvögel sind für die Nahrungskette von großer Bedeutung; ihre Populationen aber nehmen nicht nur wegen des Einsatzes von Pestiziden, sondern vor allem wegen des Mangels an Hanfsamen dramatisch ab! Vögel, die ihren Nahrungsbedarf unter anderem auch mit Hanfsamen decken können, haben

*Ein notwendiges
biologisches Glied in der
Nahrungskette*

Quelle: Die Wiederentdeckung der Nutzpflanze Hanf. Von Herer, Bröckers, Katalyse. (<http://nachtschatten.ch>)
Dieses Dokument ist eine legale Kopie von Freunden für Freunde des Freundeskreis der Gesundheit.
Jegliche kommerzielle Nutzung ist illegal! Wenn Dich das Thema „Hanf“ interessiert, dann kaufe bitte dieses
 brillante Buch und fördere damit Autoren und Verlage die hochwertige Literatur in die Welt bringen. Danke!

eine um 10 bis 20 Prozent höhere Lebenserwartung und legen mehr Eier; ihr Gefieder ist glatter und glänzender, weshalb sie auch weiter fliegen können.

Vor 1937 waren in den USA 400 000 Hektar mit wildwachsendem, samenschwerem Hanf bedeckt. Hunderte Millionen von Vögeln lebten von diesen Flächen, auf denen ihr bevorzugtes und wichtigstes Futter wuchs – bis die US-Regierung auf ihre Politik der restlosen Beseitigung dieses elementaren Gliedes der Nahrungskette verfiel.

Und ohne das geringste Gespür für die drohende Gefahr des Biozides (der Tötung allen Lebens), die ein solches Vorgehen mit sich bringt, fährt die Regierung damit fort, im eigenen Land wie auch anderswo die Pflanze zu vernichten, die weltweit ein Lebensspender ersten Ranges ist: den Hanf.

Die Samen des Indischen Hanfs enthalten alle essentiellen Amino- und Fettsäuren, die wir für ein gesundes Leben brauchen. Keine andere Pflanze enthält derartig leicht verdauliche Eiweiße und lebensnotwendige Fette in einer solchen der Gesundheit und Lebenskraft des Menschen förderlichen Ausgewogenheit:

Hanfsamen als Nahrungsmittel

Von allen Pflanzen hat Hanf den höchsten Gehalt an essentiellen Fettsäuren. Das aus Hanfsamen gewonnene Öl enthält mit nur acht Volumenprozenten den geringsten Anteil gesättigter Fette. Dafür enthält es 55 Prozent Linolsäuren und 25 Prozent Linolensäuren. Nur Flachs übertrifft mit einem Linolensäurenanteil von 58 Prozent den Hanf, der dafür allerdings mit 80 Volumenprozenten den höchsten Gesamtanteil an essentiellen Fettsäuren aufweist.

»Diese essentiellen Fettsäuren sind verantwortlich für unsere Immunreaktion. Im Mittelalter aßen die Bauern Hanfbutter und hatten dadurch eine höhere Widerstandsfähigkeit gegen Seuchen als der Adel.« Der Grund: Die oberen Stände lehnten den Hanf als bevorzugtes Nahrungsmittel des einfachen Volkes ab. So sieht es R. Lee Hamilton, emeritierter Professor der Medizin und Biochemie der University of California.

Linolsäuren und Linolensäuren sind bei der Umwandlung von Nahrungsmitteln in (Lebens-)Energie und am Transport dieser Energie durch den Körper beteiligt. Essentielle Fettsäuren beeinflussen Wachstum, Vitalität und

geistige Beweglichkeit. Linol- und Linolensäuren spielen eine bedeutende Rolle beim Transport des Sauerstoffs in die einzelnen Körperzellen. Außerdem sind sie wichtig bei der Speicherung des Sauerstoffs in den Zellmembranen, wo er als Barriere gegen das Eindringen von Viren und Bakterien wirkt, die in einer sauerstoffreichen Umgebung nicht gedeihen können.

Die gekrümmte Form der essentiellen Fettsäuren bewirkt, daß sie sich nicht miteinander verknäueln können. Sie sind schlüpfrig und verstopfen nicht die Arterien – im Gegensatz zu den klebrigen, gerade geformten gesättigten Fetten und den in Koch- und Bratölen enthaltenen trans-Fettsäuren. Letztere sind auch in Bratfetten enthalten, die durch Raffinade unter hohen Temperaturen aus mehrfach ungesättigten Fetten gewonnen werden.

Linol- und Linolensäuren haben eine leicht negative Ladung und neigen dazu, sich zu sehr dünnen Schichten auszubreiten. Diese Eigenschaft bezeichnet man als »Oberflächenaktivität«; auf ihr beruht die Möglichkeit, Giftstoffe und andere Substanzen an die jeweilige Oberfläche der Haut, des Magen-

Quelle: Die Wiederentdeckung der Nutzpflanze Hanf. Von Herer, Bröckers, Katalyse. (<http://nachtschatten.ch>)
Dieses Dokument ist eine legale Kopie von Freunden für Freunde des Freundeskreis der Gesundheit.
Jegliche kommerzielle Nutzung ist illegal! Wenn Dich das Thema „Hanf“ interessiert, dann kaufe bitte dieses brillante Buch und fördere damit Autoren und Verlage die hochwertige Literatur in die Welt bringen. Danke!

Darm-Traktes, der Nieren oder der Lungen zu transportieren, wo diese Substanzen dann entfernt werden können. Diese Säuren sind äußerst empfindlich und können relativ schnell in giftige Bestandteile zerfallen, wenn sie unter großer Hitze raffiniert oder bei unsachgemäßer Lagerung dem Licht oder der Luft ausgesetzt werden.

Samen haben von Natur aus eine äußere Schale, die die im Inneren enthaltenen Öle und Vitamine sicher schützt. Die Schale bildet einen perfekten Behälter, der obendrein auch noch gut verdaulich ist. Hanfsamen können zu einer Paste zerstoßen werden, die an Erdnußbutter erinnert, aber besser schmeckt. Der Ernährungswissenschaftler Udo Erasmus sagt: »Hanfbutter stellt unsere Erdnußbutter einfach in den Schatten.« Gemahlener Hanfsamen läßt sich bei der Zubereitung von Brot- und Kuchenteigen sowie Eintöpfen verwenden; auch Müsliriegeln gibt er eine herzhafteste Schmacksnote.

Die Pioniere der Biochemie und die Ernährungswissenschaft sind heute der Ansicht, daß Erkrankungen der Herzkranzgefäße und die meisten Krebsarten letztlich auf einen gestörten Fettabbau zurückzuführen sind: Sie entstehen durch die fortgesetzte übermäßige Ernährung mit gesättigten Fetten und raffinierten Pflanzenölen, deren essentielle Fettsäuren sich bei diesem Herstellungsverfahren in krebserregende Stoffe umwandeln. Jeder zweite US-Amerikaner stirbt heutzutage an den Folgen von Herzkranzgefäßerkrankungen; jeder vierte an Krebs. Die Forschung geht davon aus, daß Krebs entsteht, wenn die Reaktionsfähigkeit des Immunsystems geschwächt ist; und gegenwärtig leiden mehr Amerikaner denn je an einer Schwächung des Immunsystems. Zur Zeit werden vielversprechende Studien durchgeführt, bei denen das Immunsystem von HIV-Infizierten durch die Gabe essentieller Öle gestärkt werden soll.

Die in Hanfsamen enthaltenen Proteine versorgen den Körper mit sämtlichen essentiellen Aminosäuren, die für eine stabile Gesundheit notwendig sind. Die im Hanf vor-

kommenden Aminosäuren und deren Zusammensetzung entsprechen in der Tat genau dem Bedarf des menschlichen Körpers bei der Erzeugung der Hauptbestandteile des Blutplasmas, Albumin und Globulin, das etwa als Gamma-Globulin eine wichtige Rolle im Immunsystem spielt.

Die Fähigkeit des Körpers, Krankheiten abzuwehren und mit ihnen fertig zu werden, hängt davon ab, wie schnell er nach der ersten Attacke der Krankheitserreger große Mengen von Antikörpern bilden kann. Sind nicht genügend Grundstoffe zur Produktion von Globulinen vorhanden, dann kann es geschehen, daß die Armee der Antikörper zu schwach ist, um das Eindringen der Erreger wirksam zu verhindern.

Die einfachste und beste Art, den Körper ausreichend mit Aminosäuren zu versehen, besteht darin, ihm mit der Nahrung die entsprechende Menge an Globulin-Eiweißen zuzuführen. Die in Hanfsamen enthaltenen Eiweiße setzen sich zu 65 Prozent aus derartigen Globulinen und (allerdings auch in allen anderen Samen vorhandenen) Albuminen zusammen; sie sind leicht verdaulich und ähneln in ihrem Rohzustand schon den entsprechenden Eiweißen des Blutplasmas.

Hanfsamen wurden ebenfalls zur Behandlung von Stoffwechselschäden infolge von Tuberkulose eingesetzt; diese auch als »Schwindsucht« bekannte Krankheit führt zu schweren Störungen bei der Nahrungsverwertung und damit zu einem allmählichen Verfall des Körpers.⁹

Der Samen enthält die Lebensenergie. Aus Hanfsamen zubereitete Speisen sind wohl-schmeckend und stellen unsere Versorgung mit essentiellen Amino- und Fettsäuren sicher; sie sorgen so für einen gesunden, kräftigen Körper, für ein funktionierendes Immunsystem, für seelisches Wohlbefinden und für Lebenskraft.

Aus: Lynn Osburn, *Hempseed Nutrition*. Hergestellt von Access Unlimited, P. O. Box 1900, Frazier Park, CA 93225.