

# Hanf für Geniesser



**Hanf gilt aktuell als Wunderpflanze. Nicht wegen berauschender Wirkung, sondern, weil er für ganz hervorragende Lebensmittel steht.**

Die Samen vom Hanf sind es, die aktuell die Foodwelt begeistern. Aus den so genannten Hanfnüsschen werden Öle gepresst. Der Presskuchen wiederum kann getrocknet zu Mehl gemahlen werden. Oder man verwendet die Samen auch ganz. Beispielsweise geröstet und gesalzen, so wie das die junge Schweizer Firma Alpenpionier macht. Diese hat sich darauf spezialisiert, den Hanfanbau in den Schweizer Bergen zu fördern.

Hanf war früher eine weit verbreitete landwirtschaftliche Kultur in der Schweiz. Vor allem für den Fasergewinn baute man die Pflanze an. Er geriet im letzten Jahrhundert in Verruf, weil er auch als Droge gehandelt wurde. Mittlerweile aber sind Sorten erhältlich, deren THC-Gehalt gegen null tendiert und deren Teile keine berauschende Wirkung haben. Solche Sorten sind offiziell zugelassen für den Anbau.

Hanfdelikatessen finden sich vor allem in Reformhäusern. Geröstet und gesalzen kann man die Nüsschen einfach so knabbern. Geschält sind sie eine beliebte Zugabe im Müesli. Das Öl ist eine wertvolle Zutat in der kalten Küche. Und das Mehl aus dem Presskuchen lässt sich beispielsweise in Backwaren verwenden.



Ideal ist, wenn man einen Teil des Mehls ersetzt mit Hanfmehl. Brownies aber lassen sich auch zu hundert Prozent mit Hanfmehl backen – natürlich sind sie dann etwas weniger luftig, da Hanfmehl kein Gluten enthält. Für Gluten-Allergiker sind die Hanfnüsschen natürlich eine schöne Ergänzung des Speiseplans.

Wie früher nutzt man auch heute die Fasern vom Hanf. Alpenpionier etwa liefert sie nach der Samengewinnung an eine Firma, die sie als Baustoff verwendet. Und: Zunehmend werden Hanffasern auch wieder für die Herstellung von Kleidern genutzt.

Bald heisst es also nicht nur regional essen, sondern man kann sich dazu auch regional einkleiden.