



BARBARA SIMONSOHN

Hanföl & Hanfsamen

So helfen

HANFPRODUKTE,

sich vor Demenz, Arteriosklerose
sowie Rheuma zu schützen und

Wohlbefinden
und **Ausstrahlung**

zu steigern



Inhalt

- Hanf, ein Superlebensmittel 8
- Warum Samen Nährstoffbomben sind 12
- Superlative der Hanfpflanze 14
- Zur Botanik der Hanfpflanze 17
- Die Samen 20
- Die wertvollen Inhaltsstoffe im Einzelnen:
Was steckt drin? 21
- Hanf – ein Antioxidantien-Schatz 28
- Hanf – ein Eiweißwunder 29
- Hanf-Fettsäuren: das von Natur aus am besten
 ausbalancierte Öl 33
- Hanfsamen und Hanföl, gute Quellen für Vitamin E 42
- Weitere wertvolle Vitalstoffe im Hanf und ihre
 Bedeutung für unsere Gesundheit 46
- Heilwirkungen von Hanf von A bis Z 52
- Alterungsprozesse 52
- Darmgesundheit 52
- Eiweißversorgung 53



Entzündungen.....	53
Fruchtbarkeit.....	53
Gehirnschutz.....	54
Haare.....	54
Hautschutz.....	55
Herzschutz.....	55
Immunsystem.....	56
Krebs.....	56
Schönheit.....	57

Hanf-Rezepte..... 58

Hanfbrote..... 60

Hanfbrot I.....	60
Hanfbrot II.....	62
Glutenfreies Hanfbrot.....	64

Getränke..... 65

Hanfmilchshake.....	65
Hanfsmoothie.....	66
Proteindrink.....	67
Fitnesscocktail.....	68
Beerensmoothie.....	69
Yogi-Tee-Smoothie.....	70

Hauptgerichte..... 71

Hanfpasta.....	71
Hanfkohl mit Räuchertofu.....	72
Hanfpasta carbonara.....	74
Spirelli mit Hanfpesto.....	76
Gurken-Hanf-Suppe.....	77
Suppentraum.....	78
Gemüse-Hanf-Suppe.....	80

Gebäck.....81

Hanfracker de luxe	81
Süße Rohkost-Hanfkekse	82
Pikante Rohkost-Hanfkekse	83
Zucchiniplätzchen	84
Schoko-Cookies.....	85
Preiselbeer-Hanf-Kuchen	86
Apfeltorte mit Hanf.....	88

Nachtsch..... 90

Bananentraum.....	90
Hanfpudding.....	91
Hanf-Energiebällchen	92
Hanfjoghurt	93

Salate..... 94

Römersalat	
norddeutscher Art.....	94
Pikanter Salat	95
Rote-Bete-Salat	96
Linsensalat.....	97
Salatdressing I	98
Salatdressing II.....	99

Sonstiges..... 100

Hanfmayonnaise	100
Avocadoaufstrich	101
Zaziki.....	102
Hanfkäse	103

Zur Autorin	104
Literaturverzeichnis.....	108
Bildnachweis	112