

# Deckenpfronner Gäu-Hanf

Vielfältige Einsatzmöglichkeiten und Vorteile für Ihre Ernährung und Ihre  
Gesundheit.

# Was ist Nutzhanf und wozu wird es verwendet?

- ▶ \* spezielle Sorte der Hanfpflanze (*Cannabis sativa*), die aufgrund ihrer niedrigen THC-Konzentration (weniger als 0,2-0,3%) für industrielle und kommerzielle Zwecke genutzt wird
- ▶ Verwendung von Nutzhanf
- ▶ \* Fasern zur Herstellung von Textilien, Seilen, Papier und Baumaterialien
- ▶ \* Samen sind reich an Nährstoffen und werden für die Herstellung von Hanföl, Lebensmittel und Kosmetika genutzt
- ▶ \* Öle für die Lebensmittelindustrie und Kosmetik
- ▶ \* Baustoffe für Materialien wie Dämmstoffe und Hanfbeton
- ▶ \* Biomasse als nachwachsender Rohstoff zur Herstellung von Bioenergie

# Anbau und Ernte

- ▶ \* Anbau
- ▶ - gut durchlässiger Boden
- ▶ - mäßig warmes Klima
- ▶ - geringer Pflegeaufwand, robust gegenüber Schädlingen und Krankheiten
- ▶ \* Ernte
- ▶ - erfolgt nach etwa 100 Tagen
- ▶ - manuelle oder maschinelle Ernte
- ▶ Der Anbau von Hanf ist klimafreundlich, da Hanf während des Wachstums CO<sub>2</sub> bindet. Außerdem verbessert Hanf die Bodenqualität. Auch ist ein geringer Wasserbedarf im Vergleich zu anderen Kulturen zu erwähnen.

# Warum Hanf in der Ernährung?

- ▶ \* Proteine (30%)
- ▶ \* gesunde Fette
- ▶ \* ungesättigte Fettsäuren
- ▶ \* alle neun essentiellen Aminosäuren
- ▶ \* Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren (3:1) zur Unterstützung der Herzgesundheit
- ▶ \* Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und helfen können, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren
- ▶ \* Vitamine und Mineralien: Vitamin E, Magnesium, Zink, Eisen

# Gesundheitliche Vorteile

- ▶ \* Herzgesundheit: ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure) können Cholesterinspiegel senken und zur Herz-Kreislauf-Gesundheit beitragen
- ▶ \* Entzündungshemmend: Fettsäuren und Antioxidantien haben entzündungshemmende Eigenschaften, die bei chronischen Entzündungen helfen können
- ▶ \* Förderung des Immunsystems
- ▶ \* Hautgesundheit: Omega-Fettsäuren können helfen, Hautprobleme wie Ekzeme, Neurodermitis oder trockene Haut zu lindern
- ▶ \* Muskelaufbau und Regeneration: durch den hohen Proteingehalt ideal für Sportler für den Aufbau von Muskelmasse oder Regeneration.

# Verwendung von Hanf in Lebensmitteln

- ▶ \* Hanfsamen (30 Gramm liefern 1 Gramm Ballaststoffe, 9 Gramm Protein und sind eine gute Eisenquelle)
- ▶ - vielseitig in der Küche einsetzbar und oft als nährstoffreiche Zutat verwendet:
  - ▶ - Salate und Müsli
  - ▶ - Brot und Gebäck
  - ▶ - Smoothie
  - ▶ - Proteinquelle
  - ▶ - Hanfsamenmilch

# Verwendung von Hanf in Lebensmitteln

- ▶ \* Hanföl
- ▶ - gesundes Speiseöl, reich an ungesättigten Fettsäuren. Es wird jedoch nicht zum Braten empfohlen.
- ▶ - Salate und Dressings
- ▶ - Smoothies und Saucen, Proteinshakes
- ▶ - Nahrungsergänzung
- ▶ - Hanfpesto
- ▶ - Speisen verfeinern (Nudeln, gebratenes Gemüse, Suppen)

# Verwendung von Hanf in Lebensmitteln

- ▶ \* Hanfmehl
- ▶ - glutenfrei, proteinreich, Vielzahl an Nährstoffen wie Ballaststoffen, Vitamine und Mineralstoffe
- ▶ - Brot und Gebäck (kann bis zu 25% in Rezepten für Brot, Kuchen, Kekse und Muffins ersetzt werden)
- ▶ - Pfannkuchen und Waffeln
- ▶ - Pizza und Pastateig
- ▶ - Proteinshakes und Smoothies
- ▶ - Energieriegel und Shakes
- ▶ - Bindemittel in Rezepten (Saucen, Suppen, Bratlinge)

# Hanfprotein Baguette

Das Rezept ist sowohl für Vollkorn als auch normales Roggen- und Dinkelmehl geeignet. Wobei wir Vollkorn-Mehl empfehlen, welches für einen erhöhten Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen zu sorgt.

Ein besonderes Geschmackserlebnis wird das Brot, wenn du zusätzlich Gäuhanf-Hanfsamen darauf streust: Die Samen werden beim Backen fein knusprig.



## Zutaten für 2 Hanfprotein Baguette

- 400g Dinkelmehl
- 100g Gäuhanf-Mehl
- 100g Roggenmehl
- 18g Salz
- 6g Zucker oder Honig
- 20g frischer Hefe
- 400g lauwarmes Wasser
- 3 EL Gäuhanf-Hanfsamen

## Zeitaufwand

Zubereitung: 10 Minuten  
Rastzeit: 60 Minuten  
Backzeit: 25 Minuten

## Zubereitung

- 1.Mehl und Salz in eine Schüssel geben und vermengen
- 2.Hefe und Zucker in Wasser auflösen und gehenlassen
- 3.Wasser und Mehl zu einem Teig vermischen
- 4.Danach Teig für mindestens 1 Stunde rasten lassen
- 5.Teig auf bemehlter Fläche in 2 längliche Stücke teilen und für ein Wurzel-Baguette eindrehen
- 6.Hanfsamen darauf streuen
- 7.Brot bei 240°C in vorgeheiztem Backofen für 15 Minuten backen
- 8.Anschließend die Temperatur auf 220°C reduzieren und 10min fertig backen

# Avocado-Tomaten-Hanf-Aufstrich



## ▶ ZUTATEN

- ▶ 1 Frühlingszwiebel
- 1 Avocado
- 50g getrocknete Tomaten
- 4 Stängel Basilikum
- 200g Frischkäse
- 30g Tomatenmark
- 20g Gäu-Hanf Hanfsamen
- 2 EL Gäu-Hanf Hanföl
- ½ TL Paprika edelsüß
- Salz, Pfeffer

## ▶ ZUBEREITUNG

- ▶ Frühlingszwiebel, Avocado und getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Basilikum hacken und dazugeben. Frischkäse, Tomatenmark, Hanfsamen, Hanfsamenöl und die Gewürze ebenfalls dazugeben und mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.

# Aufstrich mit Fetakäse Rezept



Zutaten für 6 Personen

### Zutaten

### Zubereitung

Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Schnittlauch waschen und zerkleinern. Alle Zutaten bis auf den Schnittlauch vermengen und zu einer gleichmäßigen Creme pürieren. Zwei Drittel des Schnittlauchs unterrühren und den Rest zum Garnieren verwenden.

- ▶ Zutaten
- ▶ 250 g Fetakäse
- ▶ 50 g Frischkäse
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 4 EL Hanföl
- ▶ 1 TL Olivenöl
- ▶ 1 Bund Schnittlauch
- ▶ 2 TL Zitronensaft
- ▶ 1 TL Rohrzucker
- ▶ 1 Prise Salz

# Hanf Energy-Balls



- 1 EL Gäu-Hanf Hanfsamen
- 50g Cashewkerne
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Kakaonips
- 50g Pekannüsse
- 180g weiche Datteln
- 2 EL Instant Kaffeepulver
- 50g Walnüsse (optional: Gäu-Hanf Hanfmehl)

### ▶ ZUBEREITUNG

- ▶ Pekannüsse, Cashewkerne, Walnüsse, Kaffeepulver und die Hanfsamen klein hacken. Die Datteln pürieren und mit allen anderen Zutaten vermengen. Wer möchte, fügt noch etwas Kakaopulver hinzu. Die Masse nun zu Kügelchen formen und kaltstellen. Fertig sind die süßen Energy-Balls!

# Cremiges Hanfsamen-Salatdressing



## ▶ ZUTATEN

- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Gäu-Hanf Hanfsamen
- 1,5 TL Salz
- Pfeffer
- 20g Honig
- 1 TL Senf
- 3 EL gemischte Kräuter
- 100g Sonnenblumenöl (oder anderes neutrales Öl)
- 100g Gäu-Hanf Hanföl
- 60g Apfel- oder Weißweinessig
- 300g Wasser

## ▶ ZUBEREITUNG

1. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in einen Mixbecher geben.
2. Die restlichen Zutaten dazugeben und das ganze ca. 1 Min. mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Die gewünschte Menge Hanfsamen-Dressing über den Salat gießen, gut vermengen und sofort servieren.
4. Das restliche Hanfsamen-Dressing in eine saubere, gut verschließbare Flasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

# Hanf-Waffeln



### ▶ ZUTATEN SÜSSE VARIANTE

- 150g Dinkelmehl
- 30g Gäu-Hanf Hanfmehl
- 2 Eier
- 80g Zucker
- 1 Tl Backpulver
- 100ml Milch
- 100ml Sprudel
- 1 El Gäu-Hanf Hanföl

### ▶ ZUBEREITUNG

Die jeweiligen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen oder einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten.

Pro Waffel 2-3 El Waffelteig in die Mitte des heißen, geölten Waffeleisens geben, und die Waffeln auf Sicht goldbraun backen.

### ZUTATEN PIKANTE VARIANTE

- 150g Dinkelmehl
- 30g Gäu-Hanf Hanfmehl
- 2 Eier
- 1 Tl Backpulver
- 100ml Milch
- 100ml Sprudel
- 1 El Gäu-Hanf Hanföl
- 1 Tl Salz
- 1 Priesse Zucker
- ¼ Paprika fein gehackt
- 1 Lauchzwiebel fein gehackt
- 25g feingeriebenen Emmentaler

# Hanf-Proteinriegel



## ▶ ZUTATEN:

- 100g Gäu-Hanf Hanfmehl
- Salz
- 1 EL Schokonaps (Schokolade mit hohem Kakaogehalt)
- 100g Haselnüsse
- 2 EL roher Kakao bzw. Backkakao
- 40g Kokosöl
- 2 EL Hanf-Gäu Hanfsamen
- Ahornsirup
- 180g Datteln

## ▶ ZUBEREITUNG:

- ▶ Die Datteln in einem Topf geben, mit heißem Wasser übergießen und ca. 15 Minuten ziehen lassen (oder über Nacht einweichen). Die Haselnüsse klein hacken oder mixen. Die Datteln pürieren und mit Haselnüssen, Protein Pulver, Hanfsamen und einer Prise Salz vermischen. Danach das Kokosöl schmelzen und mit dem Kakao vermengen. Alles in einer Schüssel gut verrühren und am Schluss die Schokonips dazugeben. Die Masse auf einem Blech oder in einer Auflaufform verteilen und glatt drücken (ca. 1 – 1,5 cm dick). Wer hat, gibt die Masse in Riegel-Formen. Nun mit einem Messer oder Ausstecher die Riegel formen und für mindestens 6 Stunden kaltstellen. Wenn die Riegel fest genug sind, legt man sie auf Backpapier aus. Mit geschmolzenem Kokosfett, Ahornsirup und Kakao lässt sich eine leckere Glasur machen. Etwas Schokosauce über die Riegel gießen und mit Hanfsamen oder Mandeln verzieren. Fertig sind die selbstgemachten Protein Riegel.

# Hanf-Brot



## ▶ ZUTATEN

- 450g Dinkelmehl
- 50g Gäu-Hanf Hanfmehl
- *(alternativ: 400g Dinkelmehl + 100g Gäu-Hanf Hanfmehl)*
- 2 EL Gäu-Hanf Hanfsamen
- 2-4 EL Kürbiskerne
- 14 g Salz
- 2 EL Gäu-Hanf Hanföl
- 1 EL Honig
- 50-100 ml lauwarmes Wasser
- 20g Hefe
- 300g Naturjoghurt

## ▶ ZUBEREITUNG

- ▶ Alle Zutaten zu einem weichen, elastischen Teig kneten. Der Teig sollte weich, aber nicht klebrig sein. Danach den Teig für mindestens eine Stunde rasten lassen. Zu einem Leib formen und nochmals für eine halbe Stunde gehen lassen. Dann für ca. 50 Minuten bei 220 Grad Heißluft in den Backofen – fertig! **Tipp:** Auflaufform mit Wasser dazu stellen, damit das Brot schön knusprig wird.

# Eierlikör Rührkuchen mit Hanf



### ▶ Zutaten

- ▶ 250ml Eierlikör
- ▶ 200ml Öl
- ▶ 50ml Gäu-Hanf Hanföl
- ▶ 1 Pkg Vanillezucker
- ▶ 1 Pkg Backpulver
- ▶ 5 Eier
- ▶ 250g Zucker
- ▶ 200g Mehl
- ▶ 50g Gäu-Hanf Hanfmehl

### ▶ Zubereitung

- ▶ Flüssige Butter und Brösel für die Form;  
Gugelhupf Form mit flüssiger Butter einstreichen und die Brösel darin verteilen, damit der Kuchen sich später gut aus der Form lösen lässt. Die Eier mit dem Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Dann die Öle mit dem Eierlikör vermengen und nach und nach in die Eiermasse rühren. Backpulver mit den Mehlen vermischen und vorsichtig unter den Teig heben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Heißluft backen.  
Wenn er fertig gebacken ist, abkühlen lassen und mit Staubzucker oder Schokoladenglasur verzieren.

# Kräuter-Frischkäse mit Hanf



## ▶ ZUTATEN

- ▶ 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 30g frische Kräuter
- 200g Frischkäse
- 125g Crème fraîche
- 20g Gäu-Hanf Hanfsamen
- Kräutersalz
- Pfeffer

## ▶ ZUBEREITUNG

- ▶ Zwiebel ganz fein würfelig schneiden, Knoblauch pressen, Kräuter fein hacken. Frischkäse und Crème fraîche verrühren und die restlichen Zutaten dazugeben. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

# Kontakt Daten:



Familie Wolf  
Schmiedegasse 3  
75392 Deckenpfronn

[info@gaeuhanf.de](mailto:info@gaeuhanf.de)

Instagram: gaeu\_hanf  
WhatsApp: 01739472275  
oder  
015111573556  
[www.gaeuhanf.de](http://www.gaeuhanf.de)

# Und zum Schluss....

- ▶ Ausprobieren und schmecken lassen!

