

# Bio Hanfnüsse, Hanfsamen geschält, Bio kbA, natur

## Bio Hanfsamen geschält - geschälte Hanfnüsse - naturbelassen - immer frisch

**Topfruits Bio Hanfsamen geschält stammen aus kontrolliert biologischem Anbau und werden schonend verarbeitet, um ihre wertvollen Inhaltsstoffe zu bewahren.** Geschälte Hanfnüsse oder auch Knabberhanf sind ein echtes Superfood und zeichnen sich durch hochwertiges pflanzliches Eiweiß, essentielle Fettsäuren und wichtige Mikronährstoffe, wie Vitamin E, B1 und B6 sowie Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen und Schwefel aus. Hanfsamen enthalten keine Soja- und Nussallergene. **Bei uns kaufen Sie geschälte Hanfsamen immer in besonders frischer und guter Qualität.** Mit ihrem mild-nussigen Geschmack bereichern sie zahlreiche Gerichte und unterstützen eine gesundheitsbewusste Ernährung.

### Vorteile von Topfruits Bio Hanfsamen geschält auf einen Blick

bio-hanfsamen-geschalt

- **Top-Qualität:** schöne und frisch schmeckende Hanfsamen, immer frisch.
- **100 % naturbelassen & aus zertifiziertem Bio-Anbau:** rein pflanzlich & ohne Zusatzstoffe.
- **Mit hochwertigem pflanzlichem Protein und Fettsäuren:** Hanfsamen geschält enthalten alle neun essentiellen Aminosäuren und haben ein optimales Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren.
- **Vielseitig einsetzbar:** Ideal für Smoothies, Müslis, Salate oder zum Backen.

## Bio Hanfsamen geschält: wertvolle Inhaltsstoffe

### Hanfnüsse: Ein pflanzlicher Power-Snack voller Vitamine und Mineralien

Als Knabber-Hanf bezeichnet man die kleinen, geschälten Samen der THC freien Hanfpflanze. Botanisch gesehen sind Hanfsamen kleine Nüsse. Neben den enthaltenen Vitaminen A, C und D ist besonders der hohe Anteil an den Vitaminen E, B1 und B6 in frischen Bio-Hanfsamen hervorzuheben. Gerade Vitamin B6 ist wichtig für die normale Funktion verschiedener Stoffwechselprozesse, sowie für die Funktionsweise des Immun- und Nervensystems. In den Samen finden sich zudem zahlreiche Mineralien und Spurenelemente, wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen und Schwefel.

### Bio Hanfsamen geschält – die richtige Wahl für eine vollwertige Ernährung

**Topfruits Hanfnüsse Bio sind reich an hochwertigen pflanzlichen Proteinen.** Nicht nur die Fülle der Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zeichnen unsere Bio-Hanfsamen aus. Eine seltene Eigenschaft besteht darin, dass in ihnen alle acht essentiellen Aminosäuren zu finden sind. Der Körper benötigt die regelmäßige und ausreichende Versorgung von essentiellen Aminosäuren, da er diese nicht selbst herstellen kann. Aminosäuren sind an so gut wie allen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt und ausschlaggebend für einen vitalen, starken Körper. Viele Ernährungsexperten sehen Hanf daher als eine der nährstoffreichsten Pflanzen der Welt an. Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist hervorzuheben, dass die beiden Hauptbestandteile des Hanfproteins, Edestin (60 %) und Albumin (annähernd 40 %), besonders gut vom menschlichen Organismus aufgenommen und verwertet werden können. Weiterhin enthalten sie wertvolle lösliche sowie unlösliche Ballaststoffe.

### Optimales Verhältnis an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren in geschälten Hanfsamen

Eine besondere Form der ungesättigten Fettsäuren sind die essentiellen Fettsäuren, die für unseren Körper lebensnotwendig sind. Die wichtigsten essentiellen Fettsäuren sind die Alpha-Linolensäure (Omega 3) und die Linolsäure (Omega 6). Die heutige Ernährungsweise enthält leider oft einen Überschuss an Omega-6-Fettsäuren im Verhältnis zwischen 20:1 und 50:1 (Omega-6 zu Omega-3), was sich negativ auf die Gesundheit auswirken kann. Gerade die Alpha-Linolensäure ist beispielsweise zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutcholesterin-Spiegels unerlässlich. **Unsere Bio Hanfnüsse geschält enthalten als einzige Pflanze ein ideales Omega 6 zu Omega 3 Verhältnis von 3,75:1.** Dies gilt als Richtwert, welcher von der WHO empfohlen wird. Hanfnüsse sind daher eines der besten Lebensmittel, um mehr Omega-3-Fettsäuren in die tägliche Ernährung zu integrieren. **Als weitere wertvolle Komponente enthalten unsere Hanfsamen die Gamma-Linolensäure (GLA).** Sie ist eine dreifach ungesättigte Omega-6-Fettsäure. GLA kann im Körper gebildet werden, sollte aber auch über die Nahrung aufgenommen werden, da sie ein Vorläufer weiterer wichtiger essentieller Fettsäuren ist.

### Verwendungsmöglichkeiten der Bio Hanfsamen geschält

**Hanfnüsse geschält lassen sich wunderbar einfach in die tägliche Nahrung integrieren und überzeugen durch ihren leicht nussigen, milden Geschmack.** Mit unseren geschälten Hanfsamen verleihen Sie Müslis, Süßspeisen, Salaten, Pestos und Brotaufstrichen den letzten Schliff. Bitte möglichst nicht stark erhitzen, damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. **Sehr lecker schmecken die Hanfnüsse über Blattsalate aller Art gestreut.** Schnell und einfach stellen Sie mit Topfruits geschältem Hanfsamen eine **Hanfmilch** herstellen. 2 EL der Hanfsamen mit 200ml Wasser in einen Mixer geben und 1 Minute mixen. **Sehr schön auch zum Ergänzen mit einem der naturreinen Topfruits Smoothie Pulver für einen vitalen Powerdrink.** Aus den Hanfsamen können Sie zudem schnell und einfach eine **Soße** herstellen, die sehr gut zu Gemüsegerichten passt. Dafür vermischen Sie in einem Mixer oder mit einem Pürierstab 80 g geschälten Hanf, 110 ml Wasser, ½ TL Natursalz, ½ Frühlingszwiebel und 3 EL Hefeflocken (für den käsigen Geschmack) bis eine cremige Konsistenz entsteht. **Unterschiedliche Rezepte rund um die leckeren Hanfsamen finden Sie in unserer Rubrik [Rezepte](#).** In unserer **Topfruits Infothek** finden Sie viele weitere Informationen zum Thema <https://www.topfruits.de/aktuell/vitalstofflieferanten-der-extraktklasse-hanfsamen-und-hanfoele/>

## Wissenswertes zu Bio Hanfsamen geschält

### So erkennen Sie hochwertige Hanfnüsse: Frisch und geschmackvoll

**Wer bei Topfruits geschälte Hanfsamen kauft, der erhält immer ein hochwertiges Naturprodukt.** Geschälte Hanfnüsse in Top-Qualität sehen appetitlich aus und haben ein frisches, angenehm nussiges Aroma. Länger gelagerte Hanfsamen schmecken dagegen oftmals mehr oder weniger bitter. **Hanfsamen müssen fachmännisch verarbeitet und gelagert werden, wenn sie gut schmecken und die enthaltenen empfindlichen Fettsäuren ihren vollen Wert entfalten sollen.** Schlechtere Qualitäten von

Example Company

Hanfnüssen erkennen Sie an erhöhten Braunanteilen, an Schalen-Resten und an einem nicht optimalen und bereits mehr oder weniger bitteren Geschmack.

## Wunderpflanze Hanf als Basis für geschälte Hanfsamen

**Die Hanfpflanze gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit.** Sie war früher ein wichtiger Rohstoff für Industrie und Handwerk. Als Grundlage von u.a. Seilen, Textilien, Papier und Ölprodukten trug sie einen wesentlichen Bestandteil zur kulturellen Evolution des Menschen bei. Außerdem erkannte man in der Hanfpflanze einen gesunden Lebensmittellieferanten. Hanfsamen und Hanföl dienten dem Menschen als wichtige Quelle für Vitalstoffe, Proteine und Fette. Mitte der 90er Jahre wurde die Hanfpflanze schließlich in der modernen Welt wiederentdeckt. Aufgrund ihrer Widerstandsfähigkeit gegenüber äußeren Einflüssen, ihres schnellen Wachstums und ihrer vielseitigen und ressourcenschonenden Verwendungsmöglichkeiten, erfreuen sich die Hanfpflanze und ihre Hanfnüsse heute einer immer größeren Beliebtheit. Bereits im Jahre 3700 vor Christus wurden Hanfsamen im chinesischen Medizinbuch "Pen Tsao", verfasst von Kaiser Chen Nung, als "überlegenes Elixier der Unsterblichkeit" bezeichnet. Auch ayurvedische Heiler verwendeten Hanfsamen schon vor 2000 Jahren, um Krankheiten zu behandeln. Viele alte Kulturen standen den Indern in nichts nach: Araber, Griechen, Juden und andere kulturelle Strömungen weltweit nutzten Hanfsamen und daraus gewonnene Hanföl im therapeutischen Sinne – sie alle erkannten das gesundheitliche Potenzial der Nutzpflanze.

## Jetzt Topfruits Hanfsamen geschält kaufen & bewussten Genuss erleben!

Entdecken Sie die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten unserer hochwertigen Bio Hanfsamen geschält – für mehr Geschmack, Wohlbefinden und Vitalität. Jetzt bei Topfruits bestellen & die Vorteile dieses natürlichen Superfoods genießen!

## Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Hanfsamen geschält

**Zutaten:** 100 % Bio Hanfnüsse geschält.

**Lagerung:** Kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter.

**Verpackung:** 500 g im Standbodenbeutel, 1 kg im Vakuumbbeutel

[Zum Produkt](#)

## Nährwertangaben zum Produkt "Bio Hanfnüsse, Hanfsamen geschält, Bio kbA, natur"

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2502 kj
Brennwert kcal	598 kcal
Fett	45.5 g
davon gesättigte Fettsäuren	4.35 g
Kohlenhydrate	3.5 g
davon Zucker	3.5 g
Ballaststoffe	5.40 g
Eiweiß	32.3 g
Salz	0.04 g