

# Bio Hanföl kaltgepresst nativ

- **in unserer hauseigenen Ölmühle schonend kaltgepresst und abgefüllt**
- optimales Verhältnis von Linolsäure (Omega 6) (ca. 54%) und Alpha Linolensäure (Omega 3) (ca. 17%) im Verhältnis 3:1
- enthält die wertvolle Gamma-Linolensäure ca. 4%
- naturbelassen und ungefiltert aus Bio Hanfsaat kaltgepresst
- Haltbarkeit 12 Monate
- **Geschmack:** angenehm würzig nussig bis kräuterartig
- **passt perfekt zu:** Salaten, gegartem Gemüse und Quark
- Die 5 Liter Gebinde werden im praktischen 5 Liter Weißblech- Kanister mit Ausgießer geliefert.

Unser Bio Hanföl wird aus den Samen der Hanfpflanze schonend kalt gepresst. Hanföl ist eines der wenigen Öle das die wertvolle essentielle Gamma- Linolensäure (3 fach ungesättigte Omega-6-Fettsäure) enthält. Hanföl weist ein ideales Fettsäureverhältnis der Linolsäure (Omega 6) und Alpha-Linolensäure (Omega 3) von 3:1 auf. Auch hat man im Hanföl eine weitere wichtige Fettsäure gefunden- die Omega-3- Stearidonsäure.

Durch diese einmalige Zusammensetzung an wertvollen Fettsäuren eignet sich Bio- Hanföl ideal zur vorbeugenden Gesundheitspflege. Wegen seines hohen Anteils an ungesättigten Fettsäuren kann es sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken.

## Hirntreibstoff

Hochungesättigte Fettsäuren sind ein unerlässlicher **"Treibstoff" für unser Hirn**. Auch im Hanföl sind diese Fettsäuren enthalten.

## schönes Hautbild

Einzelne Inhaltsstoffe des Hanföl regen, äußerlich aufgetragen, die Zellneubildung an aber auch innerlich genommen kann es bei regelmäßiger Einnahme den Körper unterstützen, eine schöne und widerstandsfähige Haut auszubilden.

Quelle: Kirst, Bauer, Klausberger: „Lexikon der pflanzlichen Fette und Öle“ (2008), Ruth von Braunschweig: „Pflanzenöle“ (2007), Natur und Heilen: „Wegweiser durch die Welt der Öle“ (Mai 2011)

Die 5 Liter Gebinde werden im praktischen 5 Liter Weißblech- Kanister mit Ausgießer geliefert.

## Weiteres wissenswertes zu kaltgepresstem Bio Hanföl

### Wie wird Ihr frisches Bio Hanföl in der ölfreund Ölmühle gepresst?

Unser hochwertiges Bio Hanföl wird durch Kaltpressung aus Bio Hanfsamen gewonnen, welche schon seit Jahrhunderten als Grundlage einer gesunden Ernährung gelten. Mit dem herrlich, grasig und nussigem Geschmack eignet es sich sehr gut zur Verwendung in der kalten Küche (z.B. als Salatdressing, bei Marinaden oder Dips). Das schonend gepresste Öl ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, welche für den menschlichen Organismus lebenswichtig sind.

Wir achten bei der Pressung unserer Öle auf höchste Sorgfalt um möglichst viele der wertvollen Nährstoffe zu erhalten. Wir verzichten auf jegliche Nachbearbeitung und Filtration und verkaufen diese Öle ausschließlich pressfrisch und naturtrüb.

### Wofür eignet sich Bio Hanföl?

Die Hanfpflanze wird in den Herbstmonaten geerntet. Dann werden die Samen bei Bedarf getrocknet und im Anschluss gepresst. Das nussig grasig schmeckende Öl hat passt gut zu Herbst- und Wintersalaten. Aber auch zum Verfeinern von cremigen Suppen ist das Omega-3-

Fettsäuren reiche Öl gut geeignet. Dabei sollte das wertvolle kaltgepresste Hanföl stets nach dem Kochvorgang zugegeben werden um die hochwertigen hitzeempfindlichen Inhaltsstoffe nicht zu zerstören.

## Bio Hanföl als Proteinquelle gibt es für Vegetarier?

Wer sich dazu entschieden hat auf Fleisch in seiner Ernährung vollständig zu verzichten, der sollte seinem Körper die benötigten Proteine durch andere Nahrungsmittel zuführen. Eine besonders wertvolle Alternative findet sich in den Hanfsamen.

Die Samen stammen aus der Hanfpflanze, haben aber mit „Drogen“ oder „Kiffen“ nichts zu tun! Hanfsamen sind ganz legal im Handel zu erhalten. Die Samen haben einen sehr hohen Proteingehalt, sie enthalten 20 Aminosäuren, darunter sogar zehn essentielle. Außerdem sind sie reich an vielen Nähr- und Vitalstoffen, wie z.B. Eisen, Kalzium, Schwefel, Magnesium und Kalium, sowie den Vitaminen A, B, C, D und E. Zusätzlich enthalten sie Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäure Gamma Linolensäure, welche nur in sehr wenigen Saaten vorkommt. Omega-3-Fettsäuren können gut für die Herzkranzgefäße und den Blutdruck sein. Auch bei Alzheimer haben sie schon positive Wirkung gezeigt. Omega-6 kann sich im Gegensatz dazu auf das äußere Erscheinungsbild auswirken. Es kann Haut und Haar stimulieren, sich positiv auf den Stoffwechsel auswirken und die Hirnfunktion unterstützen.

Am einfachsten können Sie an die vielen nützlichen Stoffe in den Hanfsamen kommen, indem Sie täglich 1EL Bio Hanföl in den Frühstücksjoghurt oder in das Salatdressing zum Mittag mischen. Die ölfreund Ölmühle presst das wertvolle Öl aus Bio Hanfsamen ohne Zufuhr von Hitze im besonders schonenden Kaltpressverfahren, damit viele der besonders hitzeempfindlichen Nährstoffe erhalten bleiben.

## Was ist eigentlich das Besondere an Bio Hanföl?

Im Hanföl haben wir ein ideales Verhältnis zwischen Linolsäure und Alpha-Linolensäure. Was es aber von den anderen Ölen unterscheidet, ist der Anteil an dreifach ungesättigten Gamma-Linolensäure. Diese Omega-6-Fettsäure kann im Körper Entzündungen mindern, den Blutdruck senken und stärkt die Nervenreizleitung im Gehirn. Die dunkelgrüne Farbe erhält das Öl durch den hohen Anteil an Chlorophyll. Im Bio Hanföl stecken ca. 80% ungesättigte Fettsäuren und einer hoher Gehalt an Vitamin E und ist daher für jeden gesundheitsbewussten Menschen ein MUSS in der Küche. Es gibt Salaten eine ganz individuelle Note und auch andere kalte Gerichte können Sie mit Bio Hanföl verfeinern. Hanföl sollte man nur nicht zu stark erhitzen da sich die gesunden ungesättigten Fettsäuren dann in möglicherweise schädliche Transfette verwandeln können. Idealerweise bewahrt Ihr das Öl im Kühlschrank auf. Es wird kann es zwar etwas zähflüssig werden, was aber dem so herrlichen Geschmack keinen Abbruch tut. Kühl gelagert behält das frisch kaltgepresste Bio Hanföl lange seine Qualität.

## Kann man Hanföl im Salatdressing verwenden?

Eine sehr aromatische Ölvariation im Salatdressing finden sie im Bio Hanföl. Das Öl ist noch relativ unbekannt, schmeckt aber dank seinem fein-nussigen Geschmacks prima im Salat oder auch zur Verfeinerung von gegarten Gerichten. Probieren sie doch einfach mal das herkömmliche Oliven- oder Sonnenblumenöl im Salatdressing durch das hochwertige Bio Hanföl vom ölfreund auszutauschen. Der Geschmack ist natürlich ganz anders aber durchaus eine sehr abwechslungsreiche und geschmackvolle Alternative.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	3700 kj
Brennwert kcal	900 kcal
Fett	100 g
davon gesättigte Fettsäuren	11 g
Kohlenhydrate	0 g

davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

**Unzubereitet pro Portion 15 g**

Brennwert kj	555 kj
Brennwert kcal	135 kcal
Fett	15 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.65 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g