



Hanföl ist ein direkt gepresstes Pflanzenöl aus Hanfsamen mit einer wunderschönen tiefgrünen Farbe und einem frischen, grasigen Duft, der Geschmack erinnert an eine Sommerwiese und Spinat. Die Hanfpflanze ist mit der Brennnessel verwandt und wächst überall auf der Welt. Die besonderen gesundheitlichen Eigenschaften dieses Öles machen es sehr beliebt.

## Inhaltsstoffe

---

Neben der Alpha-Linolensäure (*Omega-3-Fettsäure*) ist im Hanföl auch die äußerst selten vorkommende Gamma-Linolensäure (*Omega-6-Fettsäure*) enthalten. Beide Fettsäuren sind nicht nur in ausreichender Menge, sondern auch im idealen Verhältnis zueinander enthalten. Beide sind wichtig für den Aufbau und die Regeneration von Zellwänden und deren Elastizität. In der chinesischen Medizin wird es seit Jahrhunderten als Heilmittel gegen Rheuma und Hautkrankheiten eingesetzt.

## Verwendungsempfehlungen

---

Es passt gut zu Verjus (einem Saft aus unreifen Weintrauben), Salaten und Rohkost, zum Einrühren in Frischkäse, zu Aufstrichen mit Topfen und Joghurt, Kräutersaucen und Dips oder zu gedünstetem Gemüse. Oder gemischt mit Kürbiskernöl zum Salat.

Zudem ist es für die Anwendung auf Haut und Haar empfehlenswert.

## Besonderes

---

Unser Hanföl wird natürlich nur aus THC-freien Hanfsamen gewonnen, hat also keinerlei berauschende Wirkung. Hanf ist eine vielseitig einsetzbare Kulturpflanze und liefert auch widerstandsfähige Pflanzenfasern aus denen beispielsweise Stoffe hergestellt werden können.

## Nährwerte

---

100 g enthalten durchschnittlich:

Energie	3693 kJ/ 898 kcal
Fett	99,6 g
<i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	10 g
<i>davon einfach ungesättigte Fettsäuren</i>	13 g
<i>davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren</i>	77 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

## Haltbarkeit und Lagerbedingungen

---

18 Monate in geschlossener Flasche, 3 Monate in geöffneter Flasche. Vor Licht und Wärme geschützt und gut verschlossen lagern.

## Allergene

---

Keine. Kann Spuren von Schalenfrüchten, Erdnüssen und Sesam enthalten.