



HENNEPZAAD

Cannabis

De cannabisplant wordt al eeuwen gebruikt voor vele verschillende doeleinden zoals het maken van papier en kleding en tegenwoordig ook voor het maken van biobrandstoffen en duurzame plastics. Deze nuttige plant heeft ook een bijzonder heilzame werking op ons lichaam.

De zaden van de hennepplant zijn eetbaar en worden verwerkt in producten zoals hennepboter, hennepolie, crèmes, zeep, lotions en shampoos. Hennep en de cannabisplant staan wereldwijd bekend om de marihuana die van plant te verkrijgen is. Echter wanneer een hennepplant zaad ontwikkelt (bevrucht is) is het niet meer mogelijk om marihuana te verkrijgen van de plant. De soorten die gebruikt worden voor het telen van hennepzaad bevatten tevens zeer lage doses van de werkzame stof THC uit marihuana. Je kan dus niet 'high' worden van hennepzaad.

In de Oosterse geneeskunde wordt hennepzaad al duizenden jaren gebruikt ter behandeling van verschillende aandoeningen. Technisch gezien een noot, bestaat hennepzaad uit meer dan 30% olie en ongeveer 25% eiwitten; met aanzienlijke hoeveelheden voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Hennepzaadolie heeft meer dan 80% meervoudig onverzadig-

de vetten en is een buitengewoon goede bron van de essentiële vetzuren linolzuur (omega-6) en alfa-linolzuur (omega-3). De omega-6 tot omega-3 ratio in hennepzaadolie is normaliter tussen de 2:1 en 3:1, wat wordt beschouwd als de de meest optimale verhouding voor ons lichaam.

De twee eiwitten die hoofdzakelijk voorkomen in hennepzaad zijn edistine en albumine. Beide van deze hoogwaardige opslageiwitten zijn gemakkelijk verteerbaar en bevatten significante hoeveelheden van alle 8 essentiële aminozuren. Essentiële aminozuren zijn aminozuren die ons lichaam niet zelf kan aanmaken en waarmee we dus gevoed moet worden van buitenaf. Daarbij heeft hennepzaad een buitengewoon hoge concentratie arganine. Dit is een semi-essentiële aminozuur dat ons lichaam wel zelf kan aanmaken, maar niet in de hoeveelheden die we nodig hebben. Het wordt in studies onder andere aangehaald als een 'anti-verouderingsaminozuur'.¹



HOE GEPELD HENNEPZAAD TE GEBRUIKEN?

- Gebruik het door je havermoutpap samen met andere superfoods.
- Sprengel het over salades.
- Gebruik het in cakes, taarten, gebak en muffins.
- Maak er henneppesto van!
- Gooi ze door de muesli, granola of yoghurt.
- Neem een hand hennepzaad als tussendoortje (vult goed door de vetten).
- Verwerk ze in zelfgemaakt muesli/granola repen.
- Geef je shakes en smoothies meer body met hennepzaad (heerlijk met banaan en cocosmelk).
- Gooi het in je soep (lekker in broccolisoepp).
- Maak er vegetarische hamburgers van (linzen/hennepzaadburgers).

Hennepzaad is een zeer goede alternatieve en plantaardige bron van eiwitten vergeleken met vlees en vis. Hennepzaad bevat in tegenstelling tot soja geen fytinezuur. Dit is een anti-nutriënt dat ons lichaam tijdelijk weerhoudt mineralen op te nemen uit voeding in onze darmen. Daarnaast is het een zeer gemakkelijk verteerbare vorm van eiwitten en vetten wat zorgt voor een natuurlijke stoelgang zonder opgeblazen gevoel dat we van ander eiwitrijk voeding kunnen krijgen.

¹ <http://www.ergogenics.org/l-arginine-het-beste-anti-verouderingsmiddel.html>

