

Hanf, ein Superlebensmittel	8
Warum Samen Nährstoffbomben sind	12
Superlative der Hanfpflanze	14
Zur Botanik der Hanfpflanze	17
Die Samen	20
Die wertvollen Inhaltsstoffe im Einzelnen:	
Was steckt drin?	21
Hanf – ein Antioxidantien-Schatz.....	28
Hanf – ein Eiweißwunder	29
Hanf-Fettsäuren: das von Natur aus am besten ausbalancierte Öl	33
Hansamen und Hanföl, gute Quellen für Vitamin E.....	42
Weitere wertvolle Vitalstoffe im Hanf und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit	46
Heilwirkungen von Hanf von A bis Z	52
Alterungsprozesse	52
Darmgesundheit	52
Eiweißversorgung	53

Entzündungen.....	53
Fruchtbarkeit.....	53
Gehirnschutz.....	54
Haare.....	54
Hautschutz.....	55
Herzschutz	55
Immunsystem.....	56
Krebs	56
Schönheit	57

Hanf-Rezepte..... 58

Hanfbrote..... 60

Hanfbrot I.....	60
Hanfbrot II.....	62
Glutenfreies Hanfbrot	64

Getränke..... 65

Hanfmilchshake	65
Hanfsmoothie	66
Proteindrink	67
Fitnesscocktail.....	68
Beerensmoothie.....	69
Yogi-Tee-Smoothie.....	70

Hauptgerichte..... 71

Hanfpasta	71
Hanfkohl mit Räuchertofu.....	72
Hanfpasta carbonara.....	74
Spirelli mit Hanfpesto	76
Gurken-Hanf-Suppe.....	77
Suppentraum.....	78
Gemüse-Hanf-Suppe	80

Gebäck.....81

Hanfcracker de luxe	81
Süße Rohkost-Hanfkekse	82
Pikante Rohkost-Hanfkekse	83
Zucchiniplätzchen	84
Schoko-Cookies	85
Preiselbeer-Hanf-Kuchen	86
Apfeltorte mit Hanf	88

Nachtsch.....90

Bananentraum	90
Hanfpudding	91
Hanf-Energiebällchen	92
Hanfjoghurt	93

Salate.....94

Römersalat	
norddeutscher Art	94
Pikanter Salat	95
Rote-Bete-Salat	96
Linsensalat	97
Salatdressing I	98
Salatdressing II	99

Sonstiges..... 100

Hanfmayonnaise	100
Avocadoaufstrich	101
Zaziki	102
Hanfkäse	103

Zur Autorin	104
Literaturverzeichnis	108
Bildnachweis	112