



Hanf ist eine der ältesten Nutzpflanzen. Lange war sie in Vergessenheit bzw. in Verruf geraten. Seit 1996 ist der Anbau von Hanf in Deutschland legal (allerdings nicht für Privatleute). Die Samen der Nutzpflanze enthalten nur minimale Mengen des berauschenden THC und gehören zu den besten pflanzlichen Eiweißlieferanten. Sie enthalten essenzielle Aminosäuren und ungesättigte Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, sind cholesterinfrei, glutenfrei und vegan und haben Rohkostqualität. Außerdem versorgen sie uns mit vielen Vitaminen (B1, B2, B3, E) und Spurenelementen (Magnesium, Zink, Kalzium). Daher sind sie auch für Vegetarier und Veganer interessant.

Der Superfood Hanf erobert nun die Küchen: Hanfsamen und das aus ihnen gewonnene Hanföl und Hanfproteinpulver sind sehr vielseitig in der Küche verwendbar und bringen ihren nussigen Geschmack und ihre gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe an viele verschiedene Zubereitungen. Da Hanfsamen weder Gluten noch Laktose enthalten, sind sie auch für Allergiker geeignet.

Über 65 Rezepte helfen bei der optimalen Versorgung mit Proteinen. Neben Hanfmilch, Dressings und Teige lassen sich köstliche Smoothies, süße und herzhafte Snacks sowie vielseitige und farbenfrohe Bowls zubereiten. Mehrere Buttons kennzeichnen jedes Rezept mit den gesundheitlichen Vorteilen. Auch wichtige Informationen zu den Produkten Hanfsamen, Hanföl und Hanfproteinpulver sowie zu Einkauf und Lagerung finden sich im Buch.

Übersichtlich dargestellt bietet das Kochbuch eine große Rezeptvielfalt, die durch Hanf zu angesagten Trendgerichten werden. Einheimisch und damit nachhaltig ist Hanf die perfekte Zutat für verschiedenste Power-Snacks.

Über die Autorin: **Caroline K. Hwang** ist Rezeptentwicklerin, Foodstylistin und Autorin und lebt derzeit in Los Angeles. Sie ist Autorin des Grüne-Reihe-Titels Miso.

ISBN

160 Seiten, 158 x 223 mm

Über 120 farbige Fotos

€ 0,00 (D) / € 13,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.