

## Hennepzaden in een burger



Gewas

Hennep

*Cannabis sativa L.*

Gewasdeel

Zaad

Toepassingsgebied

Voedsel & diervoeder

Status

Opschaalfase

Relevante plantenstoffen

Proteïnen

Vitamines en mineralen

## Beschrijving

Hennep groeit het beste in een gematigd klimaat en past heel goed in het rotatieschema van Europese boeren. Het gewas groeit zonder chemische bestrijdingsmiddelen en gewasbeschermingsmiddelen, gebruikt weinig water (een derde van de katoenteelt) en kan worden geteeld zonder kunstmest. De diepe en fijne wortels voorkomen henneperosie en dragen bij aan de verbetering van de bodemstructuur. Vanwege deze eigenschappen draagt het bij aan de duurzaamheid van de teelt en past het ook goed in de biologische landbouw. Hennepzaden hebben een goede vetzuurbalans. Hennepzaadolie is rijk aan het omega-3-vetzuur, alfa-linoleenzuur en het omega-6-vetzuur, linolzuur, met een goede verhouding tussen omega-3 en omega-6-vetzuren. Interessant, omdat de inname van de semi-essentiële omega-3-vetzuren meestal te laag is in ons westerse dieet. Bovendien is hennep een zeldzame bron van GLA (gamma-linoleenzuur). Dit vetzuur is belangrijk voor de hydratatie en soepelheid van de huid. Vandaar het gebruik van hennepolie in veel cosmetische producten (bijv. Shampoo). GLA wordt ook aangetroffen in moedermelk. Hennepzaden bestaan voor meer dan 30% uit eiwitten, wat bijzonder hoog is. Bovendien is het eiwit van hoge kwaliteit, het bevat alle essentiële aminozuren in een goede verhouding en het eiwit is gemakkelijk verteerbaar. Onlangs is er tofu op basis van hennep in plaats van soja, genaamd hennepfu. Een smakelijk alternatief voor tofu, voor mensen die geen soja mogen eten. Het wordt vaak beweerd als een superfood. Naast een goede bron van vetten en eiwitten, heeft hennep een goede dosis vitamine E, C en B (B1, B2, B3 & B6), mineralen en sporenelementen (inclusief de elementen ijzer, magnesium, calcium, kalium, zink, koper, fosfor en jodium). Het Belgische bedrijf 'De Hobbit' produceert veganistische vleesvervangers waarvan 3 hamburgers op basis van hennep.

## Voorbeelden van eindproducten



### Hennepburger met linzen

<https://www.hobbit.be/nl/products/hennep/hennepburger-met-linzen>



### Hennepburger met paprika

<https://www.hobbit.be/nl/products/hennep/hennepburger-met-paprika>



### Hennepburger met zeewier

<https://www.hobbit.be/nl/products/hennep/hennepburger-met-zeewier>

## Bronnen

---

<https://www.hobbit.be/nl/products/hennep> Website van initiatief

<https://www.flandersfood.com/artikel/2016/04/07/hennep-begint-een-nieuw-hoofdstuk>

Artikel