

## 40 - New uses of hemp for food, medicine and as a bio-based resource

Theme: Short chains and urban agriculture  
Moderator: Esther Molenwijk (Hemp Collective, Dutch Harvest)  
Spreker(s): Michel Bogert (Hempie)

### Verslag

Natuurlijk mocht de hennep plant niet ontbreken op Voedsel Anders en de Hemp Collective heeft deze rol ingevuld. Op zaterdag gaven wij een workshop over deze bijzondere plant. Let wel: het betreft de legale, 'industriële' hennepplant, met een THC-gehalte van minder dan 0,2%. Daarmee heeft deze plant geen psychoactief effect.

De hennepplant is al duizenden jaren gebruikt voor vele toepassingen, zoals voor papier, textiel (de zeilen van de VOC-schepen waren er mee gemaakt) en medicijnen. Om verschillende redenen, waaronder de connectie met haar beruchte 'neefje' marihuana, is het in onbruik geraakt. Maar juist nu, met de milieuitdagingen waar we voor staan, kunnen we dit gewas meer dan ooit gebruiken.

Hennep is een zeer duurzaam gewas om te verbouwen: het groeit zeer snel (ruim 3 meter in 100 dagen) en heeft geen bestrijdingsmiddelen of kunstmest nodig. Bovendien neemt het veel CO<sub>2</sub> op en verbetert het de grond. Het wordt dan ook vaak als 'rotatiegewas' gebruikt, aangezien boeren na het verbouwen van hennep weer een meer vruchtbare grond hebben voor het volggewas.

De plant levert meervoudige waarde op. Zo worden de vezels gebruikt voor *bioplastics*, isolatiemateriaal en textiel. Van de houtachtige kern worden tegenwoordig dampopen, aardbeving bestendige huizen, gebouwd. De zaden, de bladeren en bloemen hebben ook een hoogwaardige functie, waar we tijdens de conferentie wat uitgebreider bij stilstonden.

Hennepzaad bevat meer gezonde vetzuren dan elk ander voedsel en het heeft precies de verhouding van Omega 3 en 6 die het lichaam nodig heeft. Het is daarmee een betere vorm van Omega's dan visolie. Hennepzaad bevat de meeste proteïnen (bovenaan samen met Soja), maar is beter verteerbaar dan soja. Hennep proteïnen bevatten tweemaal zoveel essentiële aminozuren als dierlijke vetten. Ten slotte is het ook een antioxidant. Kortom, een zaad dat vlees én vis kan vervangen, en daarmee een belangrijke invulling van ons dieet kan zij voor een gezondere planeet. Het hennepzaad kan gebruikt worden als zaad op zich (door bv. muesli, in brood etc.) of geperst als olie. Ook kunnen apart de proteïnen uit het zaad gewonnen worden.

Hennepblad en bloem bevat verschillende stoffen die steeds meer gebruikt worden om hun medicinale werking. CBD is de belangrijkste daarvan. Het heeft o.a. een positieve invloed op het centrale zenuwstelsel en het immuunsysteem. In geconcentreerde vorm wordt 'CBD-olie' gebruikt als ontstekingsremmen bij bv. reuma en artrose. Een Nederlands landbouwbedrijf ([www.dunagro.nl](http://www.dunagro.nl)) verbouwt deze CBD-rijke hennep, overigens dezelfde die voor andere duurzame doeleinden wordt gebruikt zoals vezelmatten en huizenbouw.

Deze bladeren worden gebruikt voor medicinale doeleinden. Ook is dit jaar de eerste hennep thee van Nederlandse bodem op de markt gekomen. De bezoekers van de workshop bleken al aardig geïnformeerd te zijn over hennep, en waren zeer geïnteresseerd in de verdere toepassingen. Een dame gaf aan een duurzame woning te willen gaan bouwen en deze graag van hennep te willen maken. Studenten gaven aan verder onderzoek te willen doen, vooral op het gebied van CBD. Bezoekers gaven aan meer te willen leren over het verwerken van- en werken met hennep en vroegen waar dit kan. Op dit moment is er geen 'hennep educatie centrum' of iets dergelijks. Dit is de reden dat de Hemp Collective op is gericht: het

delen van kennis over hennep, het stimuleren van industrieën om met hennep te gaan werken en het gezamenlijk campagne voeren om de voordelen van hennep bij consumenten naar voren te brengen. Dit doen wij door regelmatige 'Hemp Meet-ups' te houden, maar ook door 'workshops op bestelling', zoals bij deze conferentie. Altijd zoeken wij daar de sprekers uit de hennep industrie bij die het meest weten over de specifieke toepassing.

En omdat echte liefde nu eenmaal door de maag gaat, hebben we op de conferentie ook volop laten proeven. We hebben tijdens de lunch Dutch Harvest hennep thee geserveerd en tijdens de middagbreak echte 'Hemp Energy Balls'.

Samenvattend is hennep een duurzaam, veelzijdig gewas dat, naast vele andere toepassingen, een belangrijke rol kan spelen in een gezond en planeet-vriendelijk dieet.

## **Meer informatie**

- Website Hemp Collective, [www.hempcollective.nl](http://www.hempcollective.nl)
- Website Dun Agro, [www.dunagro.nl](http://www.dunagro.nl)
- Website Hempflax, [www.hempflax.nl](http://www.hempflax.nl)
- Website Wervel, [www.wervel.be](http://www.wervel.be)
- Website Hempie, [www.hempie.nl](http://www.hempie.nl)
- Website Dutch Harvest, [www.dutchharvest.org](http://www.dutchharvest.org)
- Website 'Oogst hennep thee van Nederlandse bodem', [www.oneplanetcrowd.com/nl/project/114956](http://www.oneplanetcrowd.com/nl/project/114956)