

Canapa ad uso alimentare

Farina di canapa - Fonte: <http://www.prodigidellaterra.it/prodotti/farina-di-semi-di-canapa-biologica>

Fra le lavorazioni alimentari dei semi di Canapa, la farina è quella che consente un utilizzo del seme più familiare e creativo. Si ottiene dalla pressatura dei semi in un torchio metallico a vite; il pannello residuale che se ne ricava viene macinato e ridotto in polvere in un mulino, ottenendo una farina morbida. Di colore bruno ambrato, leggermente impalpabile, la farina di canapa apporta alle preparazioni un patrimonio di preziosi nutrienti, conferendo un leggero gusto di nocciola e un bel colorito bruno agli impasti ove è aggiunta. E' naturalmente priva di glutine.*

Per le cotture al forno, consigliamo di miscelarla con altre farine (kamut, grano, riso, segale o farro) in proporzione dal 7% al 15%, per ottenere un impasto completo, più digeribile e ricco di nutrienti benefici sia per stomaco che per intestino. Ottima per la preparazione di frittate vegetali, può anche esser consumata tal quale aggiungendone 1-2 cucchiaini allo yogurt o al latte vegetale.

In caso d'impiego nella preparazione di torte e biscotti, ricordate di dimezzare la quantità di grassi (la dose di burro, margarina o di olio), perché la Farina di semi di Canapa contiene naturalmente acidi grassi, l'Olio di Canapa.

Conservare in luogo fresco e asciutto lontano dalla luce, durante l'estate è preferibile tenerla in frigorifero.

Farina di semi di Canapa, alimento ricco di proteine

La Farina di semi di Canapa è un alicamento perfettamente bilanciato nella composizione dei suoi nutrienti. Le proteine della canapa forniscono uno spettro di amminoacidi funzionale ed un valore nutrizionale superiore a quelli della soia e contribuiscono ad una dieta completa e bilanciata, soprattutto per l'alimentazione vegetariana o vegana.

Gli 8 amminoacidi essenziali sono nutrienti fondamentali per il nostro organismo indispensabili per la sintesi proteica; grazie alla presenza per il 28% di proteine la Farina di semi di Canapa contribuisce all'apporto nell'organismo di tutti gli 8 amminoacidi essenziali, una risorsa totalmente naturale.

Omega 3 e 6, antiossidanti nel giusto rapporto

La farina di semi di Canapa ha tutte le proprietà dei semi di canapa, è dunque un alicamento ricco di omega 3 e omega 6, acidi grassi importanti per il nostro organismo per le loro proprietà antiossidanti, che però non vengono sintetizzati nel nostro corpo ed è dunque fondamentale integrare con una corretta alimentazione.

Una dieta sana dovrebbe prevedere l'apporto di acidi grassi in proporzioni bilanciate, infatti il rapporto raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità fra omega 3 e omega 6 è di 1:3. Le abitudini alimentari odierne spesso portano ad un sbilanciamento, con la conseguente carenza soprattutto di omega 3.

Nella Farina di semi di canapa questo equilibrio si attesta al rapporto ottimale, perciò introducendola nell'ambito di un'alimentazione sana e bilanciata, potremo contribuire a riportare questo importante rapporto ai valori ideali.

Fibre

*La farina proteica di canapa è ricca di fibre, ne contiene infatti il 20,7%.
Calcio 200mg/100g - Potassio 980mg/100g*