

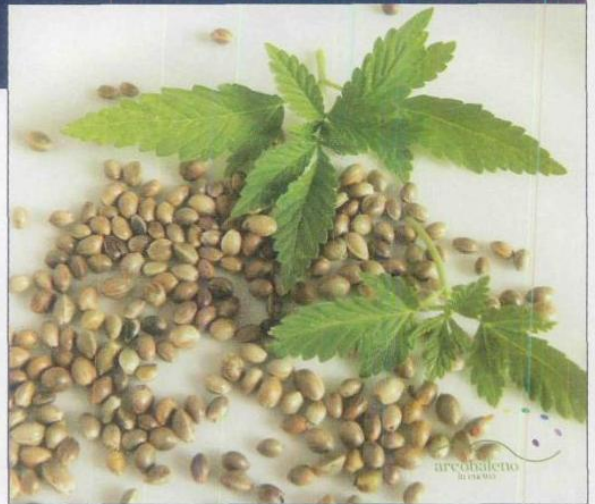
## CANAPA MUNDI

### ROMA

Dal 17 al 19 febbraio Roma dedica una fiera internazionale alla canapa, una nuova risorsa per la nostra forma e per la nostra salute. **Canapa Mundi** anche quest'anno vedrà decine di espositori provenienti dall'Italia e da tutto il mondo, stand gastronomici che proporranno alimenti a base di canapa, sia dolci, sia salati, magari accompagnati da un buon boccale di birra, rigorosamente alla canapa! Si tratta di alimento 100% gluten free, che può essere consumato da tutti, anche da celiaci e vegani, e che fa bene alla nostra salute. I suoi semi, infatti, sono ricchissimi di Omega 3 e Omega 6, elementi utili al benessere del sistema cardiocircolatorio e indispensabili per il nostro organismo, ma anche di proteine, vitamine, carboidrati, sali minerali e fibre. Il ridotto apporto di grassi e zuccheri ne consente il consumo anche in caso di diete ipocaloriche. Ad esempio, i suoi semi possono essere mangiati anche crudi, aggiungendoli

ai cereali o allo yogurt per una colazione sana, leggera ma gustosa, oppure all'insalata o alla macedonia di frutta. I semi possono, inoltre, essere polverizzati e aggiunti per insaporire zuppe o condire carne e pesce, senza dover ricorrere a troppo sale o condimenti grassi e calorici, oppure per dare una nota diversa e profumata nella preparazione di torte, frullati di verdura o frutta.

I fiori di canapa, invece, sono ideali per realizzare tisane, come quelle proposte da Hemp Farm Italia. Coltivati in Abruzzo con metodi di agricoltura biologica, senza l'utilizzo di pesticidi o additivi chimici, l'infuso realizzato con questi fiori ha effetti miorilassanti, antipsicotici, tranquillanti, antiepilettici, antiossidanti ed antinfiammatori. Ottimo per il nostro benessere anche l'olio di



canapa, noto per le sue proprietà antiinfiammatorie e utile in casi di "incendio" nel corpo, dovuto, ad esempio, ad un accumulo di tossine o in caso di affaticamento di stomaco e intestino. Quest'olio è anche un fidato alleato della pelle, quasi un elisir di giovinezza, in grado di rendere la cute morbida, elastica e levigata. Pare proprio un evento da non perdere! <http://canapamundi.com>

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

