

10/01/17



Torna in forma con la canapa, povera di grassi, zuccheri e sale

A ROMA UNA FIERA PER CONOSCKERLA. RICCA DI OMEGA 3 E 6, GLUTEN FREE E CON POCHI GRASSI E ZUCCHERI, CANAPA MUNDI PORTA IN TAVOLA IL BENESSERE CON SEMI, OLIO O FIORI DI CANAPA.

Le feste sono ormai finite, lasciandoci più rilassati e rigenerati dalle belle giornate passate con amici e parenti, ma spesso anche più gonfi e appesantiti da abbuffate e qualche (molti.) strappo di troppo alla dieta. Nel tentativo di ritrovare la forma perduta, è bene abbinare all'esercizio fisico un'alimentazione sana e leggera, povera di grassi, zuccheri e sale. Tra gli alimenti che possono tornare utili in questo senso, troviamo la canapa, e in particolare i suoi semi.

Ancora poco utilizzata in Italia, la canapa è una pianta dai molteplici utilizzi, dall'alimentazione alla cosmesi, fino alla bioedilizia e all'abbigliamento, tanto che le è stata dedicata un'intera manifestazione: Canapa Mundi - Fiera Internazionale della Canapa, al Pala Cavicchi di Roma, dal 17 al 19 febbraio, giunta alla sua terza edizione e organizzata dall'Associazione Culturale Tuanis. Anche quest'anno ci saranno 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 usateli nella preparazione di torte, frullati di verdura o frutta.

I fiori di canapa, invece, sono ideali per realizzare tisane, come quelle proposte da "<https://www.facebook.com/hempfarmitalia/>" 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.

"In tutte le precedenti edizioni la parte dedicata alla canapa alimentare ha riscosso un grandissimo successo, non solo nel corso dei giorni della manifestazione. Molti dei clienti incontrati in fiera, infatti, sono tornati a contattarci anche successivamente, chiedendo di acquistare i prodotti provati in quei giorni. - Ha commentato Alessandro Palumbo di Hemp Farm Italia. - Benché sia così ricco di proprietà benefiche, la canapa è un alimento ancora poco presente sulle nostre tavole, e il motivo principale è che lo si conosce ancora poco, o non si sa bene dove trovarlo. Ringrazio, quindi, gli organizzatori di Canapa Mundi per questa importante vetrina che offrono. Una volta che si scopre la canapa, sia nel sapore, sia nelle virtù, non se ne può più fare a meno! Provare per credere!".