

18/01/17



## **Iniziare l'anno in forma con la canapa: arriva una fiera per conoscerla**

*La canapa è ancora poco conosciuta in Italia, ma si può utilizzare dall'alimentazione alla cosmesi, fino alla bioedilizia e all'abbigliamento*

Il periodo dopo le feste è perfetto per fare nuovi propositi e dedicarsi a nuove scoperte, specie se riguardano la salute e il benessere. Se ci siamo abbandonati alle tentazioni della tavola nel periodo natalizio è bene ritornare a una alimentazione sana e leggera. Forse pochi conoscono la canapa, in particolare i suoi semi, ma possono tornarci utili per rimetterci in forma.

La canapa è ancora poco conosciuta in Italia, ma si può utilizzare dall'alimentazione alla cosmesi, fino alla bioedilizia e all'abbigliamento. 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 Tūanis.

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 boccale di birra, rigorosamente alla canapa. Si tratta di alimento 100% gluten free e che può essere consumato da tutti, anche da celiaci e vegani.

I semi di canapa sono ricchi di Omega 3 e Omega 6, elementi utili al benessere del sistema cardiocircolatorio e al 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 e leggera, oppure all'insalata o alla macedonia di frutta.

È possibile anche polverizzare i semi e usarli per insaporire zuppe o condire carne e pesce, senza dover ricorrere a troppo sale o condimenti grassi e calorici, oppure nella preparazione di torte, frullati di verdura o frutta. Con i fiori di canapa invece si possono preparare delle ottime tisane.

Non dimentichiamo l'olio di canapa noto per le sue proprietà antinfiammatorie 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, in grado di rendere la cute morbida, elastica e levigata.

La canapa si può utilizzare anche per l'edilizia: le case in canapa e calce abbattano le emissioni di Co2, sequestrando le sostanze nocive nei muri, nei tetti e nei sottofondi delle abitazioni.