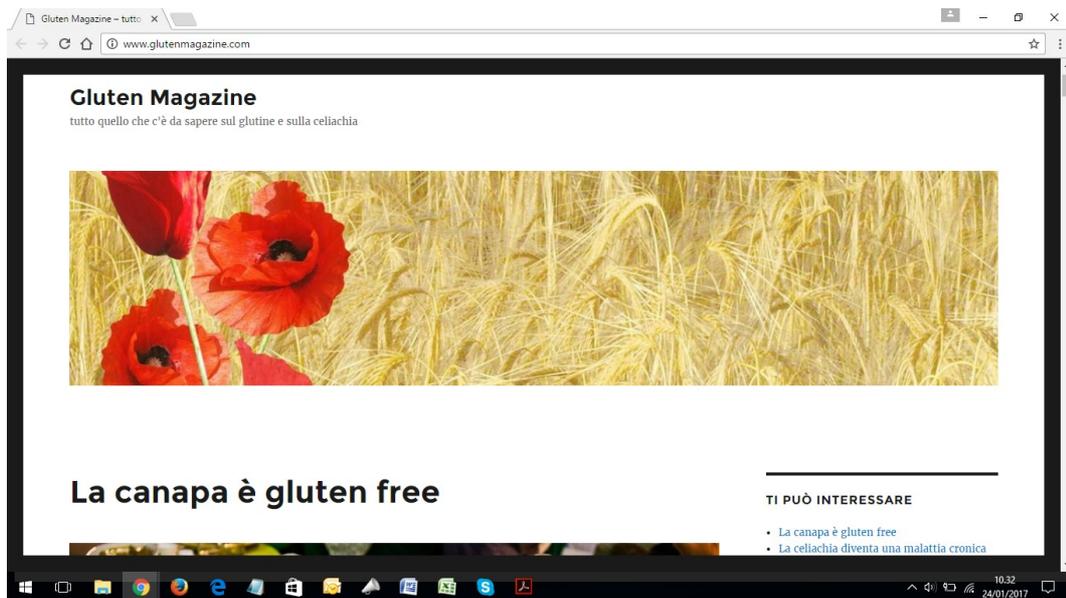


18/01/17



## La canapa è gluten free

La canapa è ricca di omega 3 e 6, gluten free e con pochi grassi e zuccheri. Perfetta per rimettersi in forma e perfetta per i celiaci. A Roma la Fiera Canapa Mundi porta in tavola il benessere con semi, olio o fiori di canapa.

Tra gli alimenti che possono tornare utili quando vogliamo restare in forma 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.

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.

Canapa Mundi - Fiera Internazionale della Canapa, al Pala Cavicchi di Roma, dal 17 al 19 febbraio!