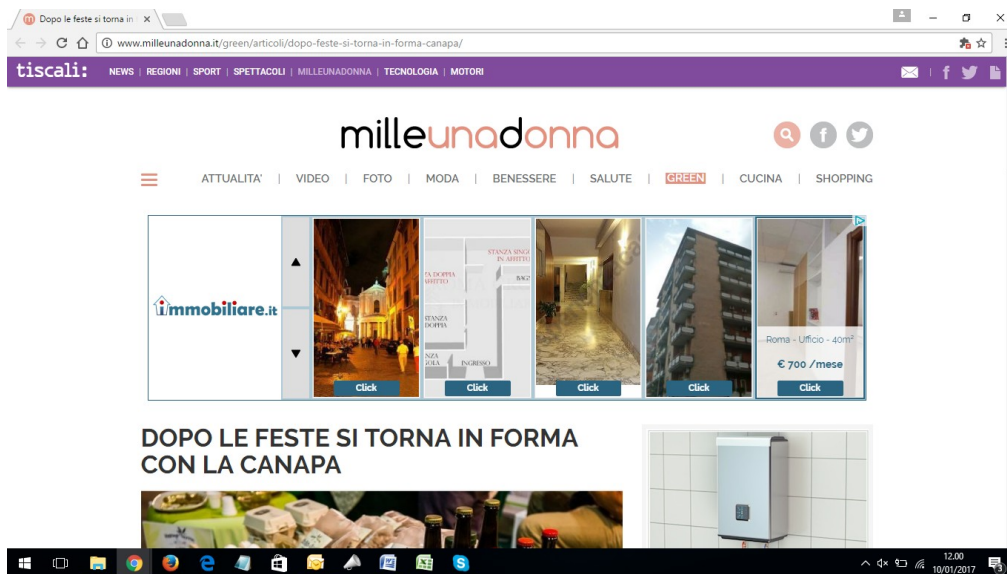


09/01/17



## DOPO LE FESTE SI TORNA IN FORMA CON LA 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 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 boccale di birra, rigorosamente alla canapa.

Si tratta di un alimento 100% gluten free e che può essere consumato da tutti, anche da celiaci e vegani. I suoi semi sono ricchissimi 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. 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 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.

C'è poi 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, in grado di rendere la cute morbida, elastica e levigata.