



Farina di semi di canapa: proprietà e usi

Solo da pochi anni la farina di canapa si è affacciata nel panorama dei prodotti salutistici disponibili nel nostro paese. Ma quali sono le proprietà di questa farina? Esistono delle ricette già collaudate per utilizzarla e preparare piatti dolci o salati gustosi e salutari?

La farina di canapa si ricava dai semi di canapa ottenuti a partire da speciali sementi autorizzate di Canapa Sativa alimentare. Si tratta di un alimento completo dal punto di vista del contenuto di aminoacidi e particolarmente ricco di vitamine e di minerali oltre che di grassi buoni.

La canapa, sotto le sue diverse forme (farina, olio, semi), può essere dunque un ottimo complemento alimentare da considerarsi quasi al pari di un integratore naturale. Tra l'altro, essendo un prodotto senza glutine la farina di canapa può essere utilizzata tranquillamente anche dai celiaci.

Ma scopriamo adesso le proprietà della farina di semi di canapa.

Indubbiamente uno degli aspetti più interessanti della farina di canapa è la presenza in questo prodotto di tutti gli 8 amminoacidi essenziali. Ciò significa che si tratta di un'ottima fonte proteica vegetale, consigliata ad esempio a chi segue una dieta vegetariana o vegana.

Oltre a ciò, altra proprietà della farina di canapa da non sottovalutare è la sua ricchezza di Omega 3 e 6, acidi grassi molto importanti per il benessere del nostro organismo presenti in questo prodotto nelle giuste proporzioni (Omega 6 ed Omega 3 in rapporto 3/1). Si tratta di sostanze utili al cuore e alla circolazione ma anche al cervello e in generale a tutto il corpo visto il loro potere antiossidante.



CANAPA SATIVA CASERTA

81040 Curti (CE), Via Biagio Rosato n. 37 e Via Vittorio Veneto n. 26

Codice Fiscale: 93100410617 - Partita IVA: 04429000617 - Numero REA: CE - 331466

www.canapasativacaserta.it canapasativacaserta@gmail.com - canapasativacaserta@pec.it

La farina di canapa è inoltre ricca di fibre e dunque aiuta la regolarità intestinale e può aiutare a tenere a bada il colesterolo. Non mancano anche molti sali minerali come magnesio, potassio, ferro e zinco ma anche vitamine, in particolare la vitamina E.

Tra le proprietà della Canapa Sativa vi sono anche la capacità di rafforzare il sistema immunitario (c'è infatti chi considera questo prodotto naturale un vero e proprio "vaccino nutrizionale").

Ricordiamo infine che la farina di canapa è un alimento con meno calorie rispetto ad esempio alla farina di frumento 00 (circa il 21% in meno) e molto più digeribile dato anche che non contiene gliadina (è dunque un prodotto senza glutine).

Ricapitolando le principali proprietà della farina di semi di canapa sono:

- Presenza di tutti gli amminoacidi essenziali
- Giusto rapporto Omega 3 – Omega 6
- Ricca di fibre
- Ricca di sali minerali
- Ricca di vitamine (in particolare Vitamina E)
- Rafforza il sistema immunitario
- È meno calorica di altre farine
- È senza glutine



CANAPA SATIVA CASERTA

81040 Curti (CE), Via Biagio Rosato n. 37 e Via Vittorio Veneto n. 26

Codice Fiscale: 93100410617 - Partita IVA: 04429000617 - Numero REA: CE - 331466

www.canapasativacaserta.it canapasativacaserta@gmail.com - canapasativacaserta@pec.it

Usi della farina di semi di canapa

La farina di canapa si presta a diversi utilizzi in cucina dato che il sapore nocciolato la rende adatta sia a preparazioni dolci che salate (meglio se mischiata insieme ad altre farine). Tra gli usi principali della farina di canapa ci sono la realizzazione di pane e panini, torte salate e dolci, biscotti e pasta ma c'è anche chi la utilizza per addensare budini e minestre, per infarinare e panare oppure come integrazione proteica all'interno di estratti o frullati.

Poiché si tratta di una farina priva di glutine, nelle preparazioni in cui è necessaria la lievitazione è meglio utilizzarla insieme a farine che invece contengono questa proteina come ad esempio il frumento o il farro. Ma se invece si soffre di celiachia è possibile comunque sperimentare degli impasti senza glutine utilizzando questa farina e mescolandola magari ad altre come quella di riso o mais.

Tenete presente che generalmente si utilizza un 5-10% di farina di canapa all'interno degli impasti e basta così poco a rendere quello che si sta preparando di colore più scuro e con un gusto che tende a ricordare quello della nocciola.



La farina di canapa si può utilizzare quindi per preparare:

- Pane
- Pasta
- Torte salate
- Torte dolci
- Biscotti

CANAPA SATIVA CASERTA

81040 Curti (CE), Via Biagio Rosato n. 37 e Via Vittorio Veneto n. 26

Codice Fiscale: 93100410617 - Partita IVA: 04429000617 - Numero REA: CE - 331466

www.canapasativacaserta.it canapasativacaserta@gmail.com - canapasativacaserta@pec.it

- Per arricchire e rendere più proteici estratti o frullati
- Per addensare budini e minestre
- Ricette senza glutine

Il consiglio dei nutrizionisti: ricette a base di farina di semi di canapa

Dott.ssa Papa Valeria, Biologa Nutrizionista esperta in nutrizione e dietetica vegetariana e vegana, Master Internazionale in Nutrizione e Dietetica Vegetariana.

Dott. De Lucia Vincenzo Salvatore, Biologo Nutrizionista esperto in nutrizione sportiva - Divulgatore Scientifico - Consulente per la sicurezza igienico - sanitaria degli alimenti e la gestione del sistema H.A.C.C.P

Cookies con canapa e cioccolato

Ingredienti per 32 biscotti:

- . 500 gr del *mix* farina di semola e farina di semi di canapa (10%)
- . 130 gr. di zucchero di canna integrale
- . 70 gr. di melassa
- . ½ cucchiaino di lievito per dolci
- . 1 pizzico di sale
- . 1 pizzico di vaniglia in polvere
- . 180 ml di olio di semi di girasole
- . 90 ml di latte di soia o altro latte vegetale
- . 120 gr. Gocce di cioccolato fondente

Preparazione

Versare in una ciotola il *mix* di farina di semi di canapa (10%), lo zucchero di canna grezzo, il lievito, il sale, la vaniglia, la melassa e mescolate. Unite l'olio di semi di girasole ed il latte di soia o altro latte vegetale e impastate il tutto. In ultimo unire le gocce di cioccolato fondente e continuate ad impastare sino ad ottenere un panetto ed avere incorporato tutto il cioccolato.

Prelevate una porzione di impasto poco più grande di una noce e datele la forma di un biscotto. Disponete i cookies leggermente distanziati su una placca foderata di carta forno. Infornate a 180° C per 15 minuti.

Sfornate e lasciate raffreddare sulla placca da forno, servite i cookies quando saranno completamente raffreddati.

CANAPA SATIVA CASERTA

81040 Curti (CE), Via Biagio Rosato n. 37 e Via Vittorio Veneto n. 26

Codice Fiscale: 93100410617 - Partita IVA: 04429000617 - Numero REA: CE - 331466

www.canapasativacaserta.it canapasativacaserta@gmail.com - canapasativacaserta@pec.it