



## Bevanda vegetale di canapa

Facile da preparare in casa e ricco di tanti nutrienti, lo possono bere tutti: chi soffre di qualche intolleranza, chi per scelta segue particolari regimi alimentari ma anche chi, semplicemente, vuole alternare l'assunzione del latte vaccino.



### Le proprietà

- È una bevanda energetica, digeribile e nutriente;
- È una buona fonte proteica;
- È utile per incrementare l'apporto di fibre;
- È adatto a chi è intollerante al lattosio e glutine;
- Non contiene colesterolo come tutte le bevande vegetali;
- È utile nella prevenzione delle patologie cardiovascolari grazie al contenuto di acidi grassi essenziali omega 3 e 6;
- È ricco di antiossidanti e vitamine liposolubili;
- Apporta vitamine B utili per il metabolismo energetico e acido folico;
- Ha basso indice glicemico;
- È ricco di calcio ferro, potassio e magnesio (minerali meno assimilabili di quelli del latte animale)

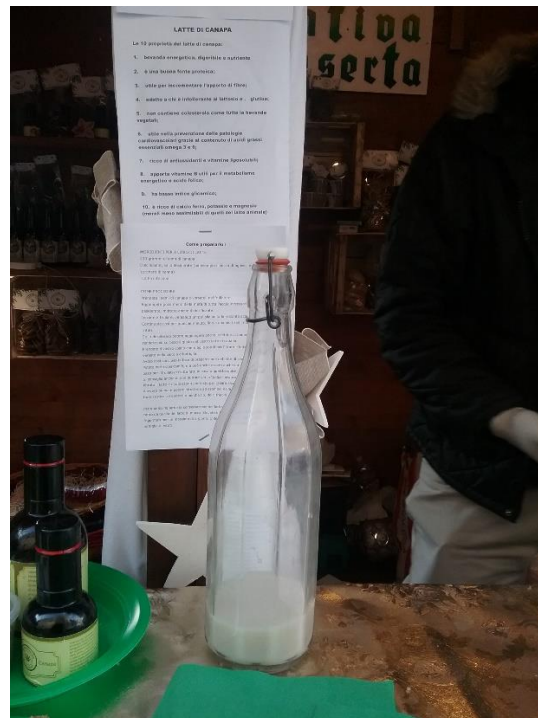
Ricco di proteine e di vitamine come la A e la E, è una valida alternativa al latte di mucca non solo per chi vuole variare la dieta in modo sano o ha fatto una scelta vegana, ma anche per gli intolleranti al lattosio. Essendo privo dello zucchero contenuto naturalmente nel latte animale, è più digeribile.

### 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](http://www.canapasativacaserta.it) [canapasativacaserta@gmail.com](mailto:canapasativacaserta@gmail.com) - [canapasativacaserta@pec.it](mailto:canapasativacaserta@pec.it)



## Un aiuto per le ossa

“La bevanda vegetale di canapa contiene circa il 30% della razione giornaliera raccomandata di vitamina D e una buona quantità di calcio, due sostanze importanti per la robustezza dello scheletro che sono presenti nel latte di mucca ma naturalmente assenti in quelli vegetali (di mandorla, cocco, avena) ai quali vengono di solito aggiunte, e non va poi dimenticato che la bevanda alla canapa è un’ottima fonte di minerali come il magnesio, il potassio e il ferro.”

## Fa bene anche ai bambini

La bevanda vegetale di canapa è ricco dei “lipidi buoni” Omega 3 e Omega 6. Ne possiede in quantità maggiori rispetto alle altre versioni vegetali, ecco perché è ok non solo per gli adulti, ma pure per i più piccoli. “Questi acidi grassi polinsaturi sono preziosi per la salute del cuore, perché aiutano a tenere “pulite” le arterie (riducendo l’accumulo di colesterolo cattivo sulle pareti dei vasi sanguigni) e a regolare la pressione. Inoltre, fanno bene al cervello. Ne garantiscono il corretto nutrimento e contribuiscono a conservare giovani e attivi i neuroni, favorendo l’efficienza mentale”, conclude la nostra esperta.

## Come prepararlo

### Ingredienti per 1 litro di bevanda vegetale:

- 200 grammi di semi di canapa
- Dolcificante, se lo desiderate (ad esempio il succo di agave, miele, zucchero di canna)
- 1,2 litri d’acqua

### Come procedere

- Prendete i semi di canapa e versateli nel frullatore.
- Aggiungete poco meno della metà di tutta l’acqua necessaria e se lo desiderate, mettete anche il dolcificante.
- Iniziate a frullare, versando un po’ alla volta la restante acqua.

### 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

- Continuate così per qualche minuto, fino a quando i semi non sono ben tritati.
- Se lo desiderate potete aggiungere anche le fettine di banana, così da rendere più corposo il gusto del vostro latte di canapa.
- Prendete il vostro colino con maglie sottili per filtrare il latte mentre lo versate nella ciotola o bottiglia.
- Avete così concluso la fase di preparazione del latte di canapa!
- Potete berlo così com'è, ma può anche essere anche un ingrediente di base per i frullati di frutta fatti in casa o qualche dolce.

Si consiglia anche di non buttare via la “polpa” avanzata quando avete filtrato il latte e di utilizzarla piuttosto per creare alcune ricette salate. È davvero buona e potete sfruttarla ad esempio nella preparazione di una torta rustica, di biscotti o perché no, dolci friabili.

Per quanto riguarda la conservazione della bevanda vegetale di canapa, non differisce tanto da quella del latte di mucca. Dovete infatti tenerlo ben chiuso in frigorifero per un massimo di 3 giorni. L'ideale è conservarlo in una bottiglia di vetro.

### Semi di canapa

I semi di canapa sono tra i cosiddetti alimenti proteici perché contengono tutti gli aminoacidi essenziali. Ricchi di omega 3 e omega 6 sono anche un valido aiuto contro l'arteriosclerosi e i disturbi cardiovascolari.



I semi di canapa sono tra i cosiddetti alimenti “proteici completi” proprio perché contengono tutti gli aminoacidi essenziali. Valido anche l'apporto vitaminico (soprattutto per la vitamina E) e di sali minerali (calcio, magnesio e potassio).

#### 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](http://www.canapasativacaserta.it) [canapasativacaserta@gmail.com](mailto:canapasativacaserta@gmail.com) - [canapasativacaserta@pec.it](mailto:canapasativacaserta@pec.it)