

Fonte:

<http://www.comemisvesto.it/semi-di-canapa-proprietà-e-ricette-e-dove-acquistarli/>

Semi di canapa: Proprietà e ricette e dove acquistarli



Non tutti sono a conoscenza dell'esistenza dei **semi di canapa**.

Grazie ad un elevato contenuto di aminoacidi, **questo è da considerarsi un vero e proprio alimento completo**, in quanto essenziali alla sintesi delle proteine ed inoltre il contenuto di **omega 3 e 6** rendono questi semini davvero utili anche nelle attività metaboliche.

Se pensate che le proprietà dei semi di canapa siano finite, però, vi sbagliate, infatti **sono anche ricchi di vitamine, Sali minerali e acidi polinsaturi** che contribuiscono fortemente alla prevenzione di colesterolo artrosi e disturbi cardiovascolari.

I semi di Canapa naturali, possono venire usati in ambito cosmetico in particolar modo per dare nutrimento alla pelle e per fare massaggi rilassanti, ma il loro utilizzo maggiore è quello impiegato nelle nostre tavole.

Infatti, possono essere utilizzati sia crudi che cotti, andare ad arricchire insalate o yogurt, ed essere impiegate anche come dessert.

Molto comune è la farina di semi di canapa, con cui si ricava un gustosissimo pane ed altri lievitati, **ma si utilizzano anche in ambito [vegano](#)** in quanto si può creare il tofu di canapa, un'alternativa del tofu classico.

Se non avete mai preso in considerazione i semi di canapa, **ecco alcune ricette davvero semplici e gustose che potrete realizzare per iniziare ad apprezzare questo fantastico prodotto naturale:**

CREPES DI CANAPA

INGREDIENTI PER 15 CREPES

- 1/2 tazza di farina, 1/2 tazza di farina di canapa, 1 cucchiaino di amido di mais, 2 tazze di latte di mandorla, un pizzico di sale, 3-4 cucchiari d'olio extra d'oliva o di sesamo.

Procedimento: Mettere tutti gli ingredienti asciutti (tranne la farina di canapa) in una ciotola di medie dimensioni e omogeneizzare. Aggiungere il latte di mandorla e mescolare. Per concludere aggiungere la farina di canapa e mescolare fino a incorporare tutto in modo omogeneo. Mettere in frigo per 30 minuti. In una padella antiaderente a fuoco medio, aggiungere la pastella, cuocere su un lato per 1 minuto e mezzo e capovolgere delicatamente con una spatola. Cuocere ancora un minuto e farcire a propria scelta.

ZUPPA DI SEMI DI CANAPA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 225 gr. Semi di canapa interi, 225 gr. mandorle bio, 2-3 fette pane farro o kamut, 110 gr. zucchero grezzo canna, 1/2 cucchiaino zenzero, 250-300 ml brodo vegetale, stigmi di zafferano, spezie.

Procedimento: Bollire i semi in acqua finché si aprono; scolarli (tenere l'acqua) e pestarli insieme alle mandorle lasciate a bagno a loro volta; pestare anche il pane e unire il brodo al composto.

LATTE DI CANAPA

INGREDIENTI

- 100 gr. di semi interi di canapa, 1 l d'acqua.

Procedimento: Lasciate i semi in acqua per una notte, sciacquateli e copriteli con 700 ml di acqua (per comodità di frullatura, così non rimangono interi; i restanti 300 ml li aggiungerete a latte ultimato). Iniziate a frullare con il mixer alla massima velocità, dopo un paio di minuti fermatevi, lasciate depositare poi ricominciate. Filtrate con un colino a maglie finissime o un panno pulito (ma non lavato con ammorbidenti o detersivi profumati, altrimenti il latte ne prenderà il sapore). È un latte molto grasso che si presta bene per creme crude.

Le proprietà e gli utilizzi dei semi di canapa dunque sono davvero molti, ma è importante usarli di buona qualità per assimilare appieno tutti i benefici.

In questo caso, ci viene in aiuto la **Melandri Gaudenzio srl**, un'azienda **bagnacavallese che vanta quasi 70 anni di storia** nell'import e nella distribuzione di legumi, semi e cereali.



I loro semi di canapa sono completamente biologici e fanno parte di un'intera linea di prodotti del genere chiamata **"I Semi del Benessere"**.

Se cercate prodotti di qualità, al di là della semplice canapa, **Melandri Gaudenzio è certamente una garanzia**, un'azienda del tutto made in Italy che ha fatto della salute e del benessere degli Italiani quasi un culto.

I loro prodotti sono molteplici, si passa dai fagioli alle lenticchie, dalla soia al mais, riso, semi, farine e chi più ne ha più ne metta.

L'azienda è davvero fornitissima avrete solo l'imbarazzo della scelta, ma soprattutto sarete sicuri di portare a casa un prodotto buono, non trattato e di qualità, in quanto **tutti i prodotti sono certificati IFS e CCPB** (controllo biologico).

Nel caso di Melandri Gaudenzio che si tratti di semi di canapa o di qualsiasi altro prodotto dell'azienda è proprio il caso di dire: *Dalla natura alla tavola.*