

# OLIO VERGINE DI CANAPA



L'olio vergine di canapa si estrae dai piccoli semini decorticati (privati della buccia) della pianta cannabis sativa, mediante spremitura a freddo. Quest'olio, il cui gusto ricorda quello delle nocciole, è l'unico olio in natura ad avere il perfetto rapporto nutrizionale tra Omega 6 e Omega 3 (di 3:1).

## Ingredienti

Olio Vergine di Canapa\*. \*Biologico

## Nutrizione

Quest'olio è ricco di acidi grassi polinsaturi, di tipo Omega 6 e Omega 3. A livello nutrizionale, favorisce la riduzione del colesterolo cattivo (LDL) e svolge una funzione antiossidante.

## In Cucina:



In foto, una deliziosa insalata invernale preparata dalla nostra Ambassador Giulia, che ha utilizzato l'olio vergine di canapa per creare una gustosa **vinagrette**.

## Come si usa?

L'olio vergine di canapa ha un colore verde brillante e un gusto che richiama le nocciole. Si consiglia l'utilizzo come condimento a crudo, per insaporire insalate e piatti freddi, o come ingrediente di salse e vinagrette.

Viene utilizzato in cosmesi per le sue proprietà antinfiammatorie.

## Curiosità

Per via delle sue proprietà antinfiammatorie, quest'olio viene assunto come supplemento (1 cucchiaino al giorno) nei periodi di cambio stagione in quanto sembra alleviare i sintomi delle **allergie stagionali**.

## I Semi

I semini di cannabis sativa possono essere corticati (con la buccia) o decorticati (senza buccia): entrambi sono fonti ideali di proteine vegetali. Quelli decorticati sono più facilmente digeribili!