

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!