

# Farina di canapa, proprietà e benefici

scritto da Virginia Pizza | 09/01/2018



**Ha un sapore nocciolato che la rende stuzzicante in tante preparazioni in cucina, ma è anche una farina senza glutine e ricca di tante altre virtù.**



La farina di canapa è ricavata dalla macinatura dei semi di [canapa sativa](#), una pianta originaria dell'Asia Centrale che con il tempo si è diffusa in tutto il mondo. Fino a pochi anni fa, la farina di canapa era destinata all'alimentazione del bestiame ma oggi è apprezzata per le sue importanti caratteristiche nutrizionali e benefiche per l'organismo umano.

## **Farina di canapa, proprietà e benefici**

Paragonata ad un naturale integratore alimentare, la **farina di canapa** è **naturalmente priva di glutine** e quindi adatta ai celiaci. Inoltre contiene tutti gli [amminoacidi essenziali](#): Cisteina, Glutamina, Glicina, Isoleucina, Triptofano, Lisina, Metionina e Fenilalanina e quindi è un'ottima fonte vegetale di proteine, al pari dei legumi.

Non trascurabile è anche l'abbondante contenuto di **Omega 3** e **Omega 6**, acidi grassi importanti per il benessere del nostro organismo, utili per rinforzare il sistema immunitario, quello nervoso ed il sistema ormonale. La presenza delle fibre, invece, è utile per combattere la stitichezza ed aiutare la regolarità intestinale.

Tra i sali minerali presenti nella farina di canapa, si segnalano magnesio, zinco, potassio e ferro. Altri benefici del suo consumo sono la **capacità di ridurre la pressione arteriosa** e, per l'alta percentuale di antiossidanti, di rallentare l'invecchiamento dei tessuti e abbassare il colesterolo.

Tutte queste virtù sono accompagnate da una percentuale di calorie del 21% in meno rispetto ad una farina di frumento e dall'assenza di gliadina e glutenina che la rende più digeribile.

## **Farina di canapa in cucina, quando usarla**

Il suo sapore nocciolato, permette di utilizzare la farina di canapa in cucina in diverse preparazioni, sia dolci che salate ed infatti è un ingrediente per impasti di pane e pizza, biscotti, torte salate e pasta.

Dal punto di vista delle dosi, si aggiunge solo il 5-10% di farina di canapa agli impasti (su 500 grammi di farina senza glutine per pane o pizza si possono utilizzare 25-50 grammi di farina di canapa). Infatti, basta così poco per ottenere un colore scuro ed il suo caratteristico sapore rustico e nocciolato.

Oggi non è più difficile reperire la farina di canapa in quanto si trova nei negozi che vendono prodotti biologici e alimenti naturali, nelle erboristerie più fornite oppure online.