

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.