

Link do produktu: <http://www.czteryperyroku.sklep.pl/hemp-organiczne-luskane-nasiona-konopi-250-g-p-917.html>



HEMP - organiczne łuskane nasiona konopi - 250 g

Cena

41,00 zł

Opis produktu

Czołowi badacze i lekarze uważają, że nasiona konopi są jednym z pokarmów o największej zawartości substancji odżywczych na ziemi. **Łuskane nasiona konopi zawierają 33% czystego białka oraz są źródłem żelaza, wit.E, kwasów omega-3 i GLA.** Aktualny raport finansowany przez rząd Kanady podaje, że białko zawarte w konopiach składa się w 66% z wysokiej jakości białka edestyny i właśnie w nasionach konopi występuje najwyższa zawartość tego białka w porównaniu z innymi roślinami na ziemi. Konopie zawierają również 3 razy więcej wit.E niż len.

ŁUSKANE NASIONA KONOPI są doskonałym źródłem kwasów omega -3, -6 w idealnych proporcjach

Ponieważ ludzki organizm sam nie wytwarza niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych NNKT należy je przyjmować regularnie w diecie. Szacuje się, że ponad 90% Amerykanów przyjmuje zbyt mało kwasów omega-3 występujących w nasionach lnu, orzechach włoskich, chia i nasionach konopi, a stanowią one jedne z najważniejszych kwasów tłuszczowych.

NNKT to tzw. „dobre tłuszcze”, które lekarze zalecają jako element zdrowej, zbilansowanej diety. **Łuskane nasiona konopi to w 45% „dobre tłuszcze”: w idealnych proporcjach kwas alfa-linolenowy omega-3, kwas linolowy omega-6, „super” kwas stearydynowy omega-3 i „super” kwas gamma-linolenowy omega-6.** Są również bogatym źródłem wit.E i żelaza oraz zawierają 33% białka. Jakość kwasów omega-3 jest bardzo istotna i może być zmniejszona przez tlen, wysoką temperaturę i światło. Dlatego należy spożywać świeże nasiona i po otwarciu przechowywać w szczelnym, ciemnym opakowaniu i chłodnym miejscu np. lodówce.

Te nasiona konopi są przetwarzane w niskiej temperaturze. Podczas uprawy nie są stosowane ani pestycydy ani środki chwastobójcze.

Zalety	Łuskane nasiona konopi to w 45% „dobre tłuszcze”: w idealnych proporcjach kwas alfa-linolenowy omega-3, kwas linolowy omega-6, „super” kwas stearydynowy omega-3 i „super” kwas gamma-linolenowy omega-6. Są również bogatym źródłem wit.E i żelaza oraz zawierają 33% białka. Jakość kwasów omega-3 jest bardzo istotna i może być zmniejszona przez tlen, wysoką temperaturę i światło. Dlatego należy spożywać świeże nasiona i po otwarciu przechowywać w szczelnym, ciemnym opakowaniu i chłodnym miejscu np. lodówce.
Zalecane zastosowanie	Łuskane nasiona konopi przypominają ziarna sezamu i mają pyszny orzechowy smak zbliżony do orzeszków piniowych lub ziaren słonecznika.
Składniki	Czyste nasiona konopi
Właściwości	Dobre dla dzieci, kobiet w ciąży, poprawiają wytrzymałość organizmu, dodają energii, zawierają kwasy omega-3 i omega-6 oraz białko
Przechowywanie	Po otwarciu przechowywać w lodówce

Konopie: pradawna i fascynująca roślina

Pochodzenie

Produkcja konopi rozpoczęła się w Centralnej Azji tysiące lat temu. Były one od dawien dawna używane jako pożywienie (ich nasiona), a także jako źródło włókna do wytwarzania ubrań, lin i sieci.

Zaskakujący dla niektórych może być fakt, że konopie przemysłowe pochodzą z Kanady. Jako pierwszy uprawiał je Champlain, odkrywca Kanady, w Port Royal i Québecu.

W 1606r. francuski botanik Louis Hebert jako pierwszy zajął się uprawą konopi w Północnej Ameryce w Port Royal, (obecnie Nowa Szkocja). A w 1801r. wicegubernator prowincji Górna Kanada, w imieniu Króla Anglii, rozdał farmerom nasiona konopi.

Uprawa konopi na włókna w niektórych regionach trwała do XX w. Również nasiona konopi były od dawien dawna stosowane w Kanadzie: imigranci ze Wschodniej Europy, którzy osiedlili się na preriach, sprowadzili nasiona konopi, posiali i stosowali do produkcji świeżego oleju, pieczenia i tradycyjnych potraw. Podobnie, Kanadyjczycy pochodzący z Chin przez długi czas jedli konopie będące źródłem zdrowia i substancji odżywczych. 70-80 lat temu konopie były zakazane w Kanadzie i USA, gdyż mylono je z innymi rodzajami konopi. Dlatego często są nazywane konopiami przemysłowymi, aby rozróżnić je od innych odmian. W Kanadzie wszystkie uprawy komercyjnych odmian konopi podlegają regulacjom prawnym opartym na badaniach, aby zachować i zapewnić tożsamość genetyczną roślin. Po 50 latach w 1998r. uprawa konopi była ponownie dozwolona, przywracając związek kraju z tą fascynującą rośliną.

Historia genetyczna

W botanice konopie należą do gatunku konopi siewnych *Cannabis sativa* L. (Cannabaceae), do którego zaliczane jest ponad 500 odmian. Marihuana to ich daleki kuzyn. Zgodnie z regulacjami prawnymi konopie posiadają mniej niż 0,3 % tetrahydrokannabinolu (THC), która jest główną substancją psychoaktywną marihuany. Dlatego nie mogą być stosowane w leczeniu. Ponadto THC powstaje w naskórku rośliny, a nie nasionach.

CIEKAWY PRZEPISY

Zielony napój - szybki i odżywczy posiłek

Ten koktajl mleczny składa się z [konopi siewnych \(hemp\)](#), kokosów i [nasion chia](#). Z nim dobrze rozpoczniesz dzień!

Składniki:

- 1 filiżanka mleczka migdałowego lub kokosowego
- 1 banan
- 1-2 łyżki organicznych łuskanych konopi siewnych ([hemp](#))
- 1 łyżeczka organicznego [kremu kokosowego](#) (Coconut Manna)
- 1 łyżeczka organicznego [oleju kokosowego](#)
- 1 łyżeczka organicznych nasion omega chia ([czarnych](#) lub [białych](#))
- ¼ - ½ pęczka świeżej pietruszki
- 1 filiżanka świeżego szpinaku
- ¼ lub ½ awokado
- 4-5 kostek lodu

Zmiksuj wszystkie składniki. Możesz dodać mrożone jagody. Jeśli nie masz awokado koktajl też będzie smaczny. Możesz także dodać swoje ulubione składniki.

Truskawki, mango i manna Pycha!

Koktajle są smaczniejsze z [organycznym kremem \(manna\)](#) Nutiva Organic Coconut Manna. Wypróbuj poniższy przepis!

Składniki:

- 1 ½ filiżanki wody kokosowej
- 2 mango

10-12 truskawek (mrożonych)

1 łyżeczka ekstraktu wanilii

1 łyżka organicznego [kremu](#) kokosowego (Nutiva Organic Coconut Manna)

Zmiksuj dokładnie wszystkie składniki. Otrzymasz pyszny i zdrowy kokosowy napój.

Ravioli z dynią

Przepis na pyszne ravioli z dynią, z dodatkiem [oleju kokosowego](#), [nasion chia](#) i [konopi siewnych](#) (hemp).

Składniki:

Ciasto:

3 jajka
2 filiżanki mąki
3 łyżki wody

Nadzienie:

450 g dyni bez skórki i nasion, pokrojonej na kawałki

½ filiżanki sera koziego

¼ filiżanki organicznych nasion [chia](#)

¼ filiżanki organicznych tłuskanych [nasion konopi](#) (hemp)

¼ filiżanki startego sera (Pecarino Romano lub parmezan)

Sól, pieprz, ¼ łyżeczki gałki

Sos:

3 łyżki [oleju kokosowego](#)
4 łyżki masła

4 ząbki czosnku

15 całych liści szalwi

Przygotowanie:

Ciasto: wymieszaj mąkę i jajka, następnie stopniowo dolewaj wodę. Wyrabiaj ciasto, aż będzie ciągliwe. Przykryj i zostaw na 20-30 minut.

Nadzienie: na blaszce ułóż kawałki dyni i polej roztopionym [olejem kokosowym](#). Dodaj sól i pieprz, a następnie wstaw do piekarnika rozgrzanego do 200°C na 30 minut. Następnie dodaj sery, nasiona chia, konopi, gałkę. Wymieszaj i zostaw do ostygnięcia.

Ciasto: ciasto rozwałkuj i pokrój na małe kawałki. Nałóż nadzienie, zawiń i sklej brzegi w małe pierożki.

Sos: roztop [olej](#) kokosowy i masło w rondlu, dodaj czosnek i szalwię, gotuj 5-8 minut.

Ugotuj wodę w dużym garnku, dodaj sól i gotuj pierożki przez 3-4 minuty. Dodaj do sosu i podawaj posypane nasionami konopi i serem oraz chlebem.

Sernik z wiśniami i białą czekoladą dla wegan, bez pieczenia

Doskonały przepis na święta. W skład wchodzi krem kokosowy ([Nutiva Coconut Manna](#)) i nasiona konopi (hemp), a także cukier palmowy i agawa, więc jest dość słodki. Zamiast agawy możesz użyć syropu klonowego. Zamiast cukru możesz użyć daktyli, ale dodaj ich dużo, inaczej ciasto będzie mdłe.

Namocz orzechy przez ok. 8 godzin, odsącz i wysusz. Orzechy będą smaczniejsze i mniej twarde.

Składniki:

Ciasto:

2 ½ filiżanki orzechów włoskich

½ filiżanki daktyli

¼ filiżanki cukru kokosowego (palmowego)

¼ filiżanki prażonych i kruszonych nasion kakao

¼ filiżanki [kakao](#) w proszku

¼ łyżeczki soli morskiej

1/8 filiżanki [nasion konopi \(hemp\)](#)

Masa:

3 filiżanki orzechów nerkowca (namocz wcześniej przez 2h)

1 filiżanka mleczka kokosowego

¾ filiżanki roztopionego masła kakaowego

¾ filiżanki nektaru z agawy

¼ filiżanki lecytyny w proszku

2 łyżki ekstraktu wanilii

2 filiżanki wiśni bez pestek i pokrojonych na pół

Przygotowanie:

Ciasto:

1. Zmiel orzechy.
2. Dodaj cukier, daktyle, [nasiona konopi](#), kakao w proszku i pokruszone nasiona kakao oraz sól. Dokładnie wymieszaj.
3. Tortownicę wyłóż papierem. Wyłóż masę i wyrównaj. Ciasto może trochę zachodzić na boki blaszki.

Masa:

1. Zmiksuj dokładnie orzechy nerkowca (odsączone), mleczko kokosowe, sok z agawy, wanilię i lecytynę. Dodaj rozpuszczone masło kakaowe i ponownie zmiksuj.
2. Wylej masę na ciasto.
3. W masę wciśnij 2/3 wiśni. Pozostałymi owocami udekoruj ciasto.
4. Włóż do zamrażarki na kilka godzin, aż masa stężeje. Przechowuj w lodówce.