

Cáñamo ecológico para una alimentación sostenible, sana y variada

El cáñamo es un complemento excepcional de la dieta, especialmente en lo que se refiere a su semilla. Contiene una gran cantidad de nutrientes muy valiosos para la salud. Por ejemplo, tiene un perfil completo de aminoácidos, un alto contenido proteínico que supera el 30% de media, y es rico en fibra, así como en ácidos grasos omega-3 y -6.



MARCO HOFFMANN
CHIEF EXECUTIVE OFFICER
EN SWISS GATE AG

Los usos versátiles de las semillas de cáñamo en batidos, repostería, tentempiés ricos en proteínas y como complemento de las comidas las convierten en una opción cómoda y sabrosa para satisfacer las necesidades diarias de proteínas.

A medida que aumenta el número de personas preocupadas por su bienestar físico y mental, buscan soluciones preventivas para la salud, especialmente en alimentos de origen vegetal y alimentos funcionales, así como en productos de cuidado naturales y sostenibles. Y aquí es exactamente donde el cáñamo se encuentra con el espíritu del tiempo.

Porque los productos de cáñamo representan una cultura de consumo sostenible y consciente y apoyan la salud individual, el bienestar personal y un estilo de vida saludable. Especialmente en el campo de la nutrición, el cáñamo tiene un potencial diverso debido a su perfil de nutrientes saludables y ricos, el perfil de sabor único, así como las posibilidades de aplicación versátiles.

El cáñamo como producto útil y sostenible

El cáñamo ofrece varios aspectos positivos a lo largo de la cadena de valor agroalimentaria. El cáñamo es una de las plantas útiles más antiguas que se cultiva desde hace miles de años. Es fácil de cuidar, extrae agua y todos los demás nutrientes esenciales del suelo y forma simbiosis con animales y otras plantas, lo que significa que no necesita pesticidas ni herbicidas. Además, absorbe una cantidad de CO₂ por acre superior a la media y revitaliza el suelo en el que se planta.

El cáñamo también es un producto de residuo cero. Esto significa que todas las partes



de la planta pueden utilizarse y procesarse. Y aquí es donde entra en juego el cáñamo como forma de optimizar la industria alimentaria, por ejemplo.

Las semillas de cáñamo tienen de forma natural un alto contenido en proteínas, en torno al 30%, y contienen todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede producir por sí mismo y que deben ingerirse a través de los alimentos. Estos aminoácidos son esenciales para la construcción y reparación de tejidos, la producción de hormonas, el sistema inmunitario y otras numerosas funciones vitales.

Además de un perfil completo de aminoácidos, las semillas de cáñamo también contienen fibra soluble e insoluble que favorece una digestión óptima. La fibra favorece la salud intestinal, regula los movimientos intestinales y puede ayudar a reducir el riesgo de trastornos digestivos como el estreñimiento y el síndrome del intestino irritable.

Otro beneficio de las semillas de cáñamo es que son una excelente fuente de ácidos grasos omega-3, en particular de ácido alfa-linolénico (ALA), así como de omega-6. Estos ácidos grasos son cruciales para el corazón. Estos ácidos grasos son cruciales para la salud del corazón, ya que tienen efectos antiinflamatorios, pueden reducir los niveles de colesterol y disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas.

Además, las semillas de cáñamo tienen una proporción notablemente equilibrada de ácidos grasos omega-3 y omega-6. Una proporción equilibrada de omega-3 y omega-6 es importante para el sistema cardiovascular, la función cerebral, la salud de la piel y el sistema inmunitario.

Las semillas de cáñamo también son veganas y no contienen lactosa ni gluten. Estos aspectos las hacen interesantes como base de alimentos básicos sanos y sostenibles en tiempos en los que muchas personas tienen carencias o intolerancias nutricionales debido a sus dietas.

Múltiples aplicaciones en nutrición

Debido a su interesante perfil nutricional, la semilla de cáñamo también es adecuada como ingrediente complementario en una gran variedad de platos. Por ejemplo, puede utilizarse como ingrediente valioso en repostería. Puede utilizarse en pan, galletas, magdalenas y otros productos horneados para optimizar y complementar el perfil nutricional. Esto no sólo mejora el valor nutricional de los productos horneados, sino que también les da una textura agradable y un sabor ligeramente a nuez.

Sin embargo, las semillas de cáñamo también pueden utilizarse para elaborar aperitivos caseros ricos en proteínas. Combinando la proteína de cáñamo en polvo con frutos secos, miel u otros ingredientes, es posible preparar barras o bolitas muy energéticas ideales para llevar, hacer deporte o como tentempié saludable.

En general, las semillas de cáñamo pueden utilizarse como complemento de diversos platos para aumentar su valor nutritivo. Pueden añadirse a batidos, cereales, yogures, copos de avena, sopas o salsas. Esta versátil aplicación facilita el aumento de la ingesta diaria de proteínas, así como de omega-3, y garantiza una dieta equilibrada ●

Cannabisforum



Venfilter os espera en Cannabisforum

Nos podrás encontrar en el stand E-1, no te lo puedes perder.



Más de 30 años fabricando soluciones de filtración, poniendo nuestra experiencia al servicio de la protección de las personas, los procesos y el medio ambiente.

Desde 1992, cuidando del aire que respiras.

