

# Eko Rewolucja

## Dlaczego należy wprowadzić olej konopny do codziennej diety?

2014-09-19



Także w Polsce konopie powoli przestają kojarzyć się tylko i wyłącznie z tematem narkotyków. To dobrze bo zarówno w postaci ziaren, oleju jak i mleka są ciekawym uzupełnieniem codziennego menu. Odmiana konopi, z których przygotowuje się wspomniane produkty pozbawiona jest właściwości halucynogennych a obfituje w pożyteczne kwasy tłuszczowe i białko.

### Cenne nasiona

Nasiona konopi z powodzeniem można wykorzystywać jako posypkę do sałatek, kasz, potraw z ryżem, musli, płatków a nawet na chleb. Nie wpływają w istotny sposób na smak, ale są cenne ze względu na nasze zdrowie. Obfitują w białko i dobrze zbilansowane kwasy tłuszczowe (omega 3,6 i 9). Zawierają także witaminy B i E oraz wiele minerałów.

## Olej konopny

Tłoczony na zimno z nasion konopi obecnie jest mało znany, ale w polskiej tradycji postrzegany był jako potrawa postna. Tłoczenie na zimno nasion konopi pozwala na zachowanie jego wszystkich cennych składników. Dobrze nadaje się do wykorzystywania przy sałatkach czy surówkach. Poleca się go również jako dodatek do kasz, ziemniaków i twarogu. Dobry olej konopny powinien posiadać zieloną barwę oraz delikatny gorzkawy, korzenny smak i aromat. Olej konopny jest również wykorzystywany w kosmetyce naturalnej.

## Dlaczego warto spróbować oleju konopnego?

Przede wszystkim ze względu na jego zastosowanie zdrowotne. Wymienione wcześniej składniki (zwłaszcza kwasy tłuszczowe omega 3 i 6) zawarte w konopiach cenione są w profilaktykach chorób serca, stawów, czy układu odpornościowego. Korzystnie wpływają także na pracę mózgu, wzrok i kondycję skóry.