

ΚΑΝΝΑΒΗ: Παρεξηγημένο αλλά θαυματουργό φυτό!

Όταν πρωτοσυνάντησα Hemp Protein σε κατάστημα με είδη υγιεινής διατροφής και υπερτροφές στην Αμερική δεν είχα ιδέα τι είναι. Μετά από άμεσο γκουγκλάρισμα, ανακάλυψα ότι hemp είναι ένα φυτό απο την οικογένεια της κάνναβης! Τρόφιμο από το φυτό της κάνναβης; περίεργο ακούγεται. Κι όμως πρόκειται για μία υπερτροφή!



Οι σπόροι Hemp αποτελούν μία εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης, για vegan αλλά και για την περίοδο της νηστείας. Τα επιστημονικά δεδομένα την κατατάσσουν σαν μία από τις κορυφαίες πηγές φυτικής πρωτεΐνης και η απόδοση της καλλιέργειας την κάνει μία από τις πιο οικονομικές και οικολογικές πηγές πρωτεΐνης.

Η κάνναβη είναι ένα παρεξηγημένο φυτό, που είχε μεγάλη σημασία για την ανθρώπινη επιβίωση από τους αρχαίους χρόνους. Τις αρχές του 20ου αιώνα απαγορεύτηκε λόγω της εκτεταμένης χρήσης της ως ναρκωτικό, χωρίς να γίνει διαχωρισμός μεταξύ των διαφόρων ποικιλιών και η καλλιέργεια του σχεδόν εξαφανίστηκε. Όπως λέει και ο σοφός λαός, καλύτερα να σου βγει το μάτι, παρά το όνομα!

Ας συστηθούμε..

Μπορεί να έχει μειωθεί η χρήση της, λόγω της απαγόρευσης της αλλά βρίσκεται γύρω μας σε περισσότερες μορφές από ότι πιστεύουμε. Το καναβούρι που τρώνε τα καναρίνια μας είναι σπόροι κάνναβης. Τα πάνινα παπούτσια και πολλά ρούχα μας είναι φτιαγμένα από το ανθεκτικό φυτό.

Όλα τα σημαντικά έγγραφα της ιστορίας αλλά και τα έργα των μεγάλων ζωγράφων έχουν γίνει σε χαρτί ή καμβά κάνναβης (εξού και η λέξη καν-βάς).

Στην Ελλάδα, μέχρι την δεκαετία του 80 υπήρχαν κανναβουργεία, στην Έδεσσα, την Κέρκυρα και αλλού. Επεξεργάζονταν την κλωστική κάνναβη, της οποίας οι ίνες είναι εξαιρετικά ανθεκτικές και έφτιαχναν σκοινιά, караβόπανα, τσουβάλια κ.ο.κ. Μάλιστα αποτελεί ιδανικό υποκατάστατο χαρτιού, που θα μπορούσε να σώσει τα δάση από τον αφανισμό, αφού έχει 4 φορές μεγαλύτερη απόδοση ανά εκτάριο γης και η σοδειά της ανανεώνεται κάθε χρόνο.

Χρησιμοποιείται επίσης ως βιοκαύσιμο για τις μηχανές diesel. Είναι καλύτερα λοιπόν να ενημερωθούμε για την σπουδαιότητα του φυτού αυτού, πριν βιαστούμε να το απορρίψουμε! Δεν είναι όμως μόνο η χρηστική αξία που έχει για τον άνθρωπο, αλλά και η διατροφική και σε αυτήν θα αναφερθούμε παρακάτω!

Η κάνναβη (**hemp** αγγλιστί) προέρχεται από το φυτό Cannabis sativa L. Ναι, στην ίδια οικογένεια ανήκει και η μαριχουάνα και το χασίς. Δεν περιέχουν όμως όλες οι ποικιλίες κάνναβης ψυχότροπες ουσίες. Η βιομηχανική και η κλωστική κάνναβη δεν πρέπει να συγχέονται με την ινδική κάνναβη, την μαριχουάνα και το χασίς. Οι ποικιλίες που αναπτύσσονται πλέον βιομηχανικά μηδενίζουν την περιεκτικότητα σε τοξικές ουσίες, ώστε να μπορεί ο άνθρωπος ακίνδυνα να εκμεταλλευτεί αυτό το υπερ-φυτό προς όφελος του.

Διατροφική αξία

Όπως και η σόγια, η κάνναβη έχει την εξαιρετική ιδιότητα να περιέχει πλήρη πρωτεΐνη, περιέχει δηλαδή όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται το σώμα, στις επιθυμητές μάλιστα αναλογίες. Η κάνναβη έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Περιέχει επίσης ω-6 και ω-3 λιπαρά σε ιδανική αναλογία! Είναι επίσης ένα από τα ελάχιστα τρόφιμα που περιέχει ω-6 με GLA, ένα λιπαρό οξύ που θεωρείται ιδιαίτερα ευεργετικό για το σώμα.

Πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι η κάνναβη είναι φαγητό, όχι διατροφικό συμπλήρωμα! Αυτό σημαίνει ότι καμία συγκεκριμένη ποσότητα δεν μπορεί να μας βοηθήσει ή να μας βλάψει.



Τρόποι κατανάλωσης

Οι φαγώσιμες ποικιλίες κάνναβης έχουν γεύση που μοιάζει με ξηρούς καρπούς, περισσότερο με αυτή των ηλιόσπορων. 4 κουταλιές της σούπας περιέχουν 12.5 γρ, πλήρους πρωτεΐνης και 16.8 γρ. φυτικών ινών! Εκτός από σποράκια μπορείς επίσης να αγοράσεις γάλα κάνναβης, λάδι κάνναβης,

σκόνη πρωτεΐνης, αλεύρι ακόμα και βούτυρο από κάνναβη!

Στο εξωτερικό υπάρχει σε πολλά μαγαζιά με είδη υγιεινής διατροφής και χρησιμοποιείται κυρίως μέσα σε χυμούς, σε μπάρες δημητριακών κτλ για να ενισχύσει την θρεπτική αξία των τροφών. Υπάρχει ακόμα και παγωτό με γάλα κάνναβης! Μπορείς να αναμίξεις τους σπόρους με γιαούρτι, πατατοσαλάτα ή να φτιάξεις πέστο για ζυμαρικά, μετατρέποντας το γεύμα σου σε διατροφική βόμβα!



Αν γυμνάζεσαι και έχεις ανάγκη για περισσότερη πρωτεΐνη χρησιμοποίησε σκόνη κάνναβης, η οποία περιέχει 15.5 γρ. πρωτεΐνης και 6 γρ. φυτικές ίνες. Η γεύση της χαρακτηρίζεται ως “natty” (γεύση ξηρών καρπών) και είναι ελαφρώς πικρούτσικη. Γι’ αυτό πολλοί προτιμούν να την αναμινύουν σε σούπες ή χυμούς.

Ανακάλυψε την και συ! Ακόμα και αν δεν επιλέξεις να την καταναλώσεις, μην ξαφνιαστείς όπως εγώ όταν δεις τρόφιμα από κάνναβη στο ράφι!