Informacja prasowa Białystok, 31 sierpnia 2021 r.

**Dieta bogata w… konopie! Z czym to się je?**

**Trend zdrowego odżywiania sprawił, że na naszych stołach pojawiają się coraz to nowsze produkty spożywcze, które mają zapewnić nam dobre samopoczucie i zdrowie. Jagody goji, spirulina czy nasiona chia to superfoods, które z pewnością już znasz, ale czy wiesz że do kategorii super żywności zaliczają się także konopie siewne? Roślina ta słynie z pozytywnego wpływu na organizm, jest też wspaniałym źródłem witamin i składników odżywczych. Jak wprowadzić ją do swojego menu? Sprawdź nasze inspiracje na dania z wykorzystaniem konopi siewnych!**

Przygotowywanie dań z dodatkiem konopi może być dla niektórych szokujące – wiele osób wciąż myli siewną odmianę rośliny z indyjską i obawia się jej działania odurzającego. Konopie siewne nie wykazują właściwości psychoaktywnych, dlatego nie ma się czego bać, a wzbogacając nimi dietę możemy w prosty sposób dostarczyć organizmowi niezbędnych składników odżywczych i witamin. Rodzi to jednak pytanie – jak je spożywać? Najprostszym sposobem będzie dodawanie do codziennych posiłków konopnych produktów spożywczych, takich jak białko, olej i nasiona, które znajdziemy w sklepach internetowych oraz stacjonarnych punktach ze zdrową żywnością. Przedstawiamy pomysły na dania z ich wykorzystaniem, dzięki którym nie tylko urozmaicisz swoje menu, ale też wspomożesz funkcjonowanie organizmu.

**Roślinne białko nie tylko dla wegan**

Białko konopne powstaje z pozbawionych skorupki, bardzo drobno zmielonych nasion konopi. Taki proszek charakteryzuje się subtelnym, orzechowym smakiem, ale producenci coraz częściej wzbogacają go o owocowe lub warzywne dodatki, dzięki czemu zyskuje on dodatkowe walory smakowe. Gdy nie masz zbyt wiele czasu na przygotowanie posiłku po prostu dodaj kilka łyżek białka, najlepiej bananowego lub kakaowego, do smoothie lub jogurtu, dzięki czemu będzie on bardziej sycący i odżywczy. Możliwości wykorzystania białka jest jednak o wiele więcej – sprawdzi się także do naleśników oraz wypieków, szczególnie tych w wersji fit. Dzięki niemu zmniejszysz ilość dodawanej do przepisów mąki, ponieważ świetnie zagęszcza masę. Z białkiem konopnym przyrządzisz m.in. brownie z cukinii czy proteinowy spód do pizzy. Pysznym rozwiązaniem będzie też przygotowanie zielonego pesto z rukoli lub bazylii, do którego w trakcie blendowania dodasz 1,5 łyżki białka konopnego. Taki sos doskonale smakuje z makaronem, tostami czy tortillą.

– *Białko konopne zawiera wszystkie niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu aminokwasy egzogenne, czyli takie, których organizm nie jest w stanie wytwarzać samodzielnie. Znajdziemy w nim także nienasycone kwasy tłuszczowe, które są potrzebne do właściwego działania mózgu oraz układu nerwowego i mięśniowego. To również źródło witamin A, B, C i E oraz cynku, fosforu, potasu, wapnia i żelaza. Roślinne pochodzenie białka konopnego sprawia, że będzie ono dobrym uzupełnieniem menu wegetarian i wegan, którzy szukają sposobów na wzbogacenie diety. Z jego wartości odżywczych skorzystają osoby z nietolerancją laktozy, a także sportowcy czy osoby aktywne fizycznie, chcące zwiększyć ilość protein w swoim menu. Białko można również podawać dzieciom np. jako dodatek do shake’ów warzywno-owocowych czy naleśników. Nadaje ono zielony odcień potrawom, co uatrakcyjnia posiłek w oczach malucha* – komentuje Damian Olędzki, założyciel marki HempKing, produkującej wyroby na bazie kononpi siewnych.

**Zamiast oliwy… Olej konopny!**

Kolejny produkt z konopi, który warto dodać do swojej diety, to olej konopny, nie myl go jednak z olejkiem CBD. Olej przeznaczony do stosowania w kuchni nie zawiera CBD, jest natomiast bogaty w inne substancje, jak fitoskładniki, do których zalicza się np.: beta karoten, fitosterole, chlorofil czy terpeny. Fitoskładniki m.in.: wspomagają naturalną odporność organizmu, pomagają utrzymać zdrowy wygląd skóry i wspierają układ sercowo-naczyniowy. Spożywając olej konopny dostarczamy organizmowi również kwasy omega 3, 6 i 9. Pamiętaj jednak, że produkt ten ma niską temperaturę spalania, dlatego nie używaj go do smażenia i gotowania, ponieważ straci wtedy swoje cenne wartości.

Do czego zatem wykorzystać olej konopny? Ze względu na swój orzechowy, lekko korzenny smak świetnie sprawdzi się jako zamiennik oliwy w przyrządzanych dressingach do sałatek. Możesz wypróbować też wersje oleju wzbogacone o czarnuszkę czy ostropest, dzięki czemu Twój winegret uzyska całkiem nowe oblicze. Na podstawie oleju przygotujesz też argentyńskie c**himichurri, czyli sos, który podaje się z grillowanymi mięsami i warzywami. Wystarczy, że posiekasz drobno natkę pietruszki, czosnek, papryczkę chili, skropisz je octem lub cytryną, doprawisz do smaku i zalejesz całość olejem z konopi. Oprócz tego, olej konopny możesz wykorzystać do przyrządzenia hummusu, a także jako dodatek do past warzywnych czy zup.**

**Nasiona konopne – zdrowa przekąska i smaczny dodatek**

Mówiąc o zastosowaniu konopi siewnych w kuchni nie sposób zapomnieć o nasionach. To właśnie z nich powstaje zarówno białko, jak i olej, a same w sobie stanowią także wspaniałe urozmaicenie różnych potraw. Ich orzechowo-słonecznikowy smak będzie świetnym dopełnieniem kanapek czy sałatek np. z rukoli, pieczonego buraka i sera koziego, a chrupiąca tekstura uatrakcyjni danie. Nasiona konopi możesz również dodać do wypiekanych w domu bułeczek, a nawet pieczonych mięs! Sprawdzą się też jako zdrowa alternatywa dla słonych przekąsek – można je jeść samodzielnie, tak jak pestki dyni czy orzechy. Co ciekawe, w niektórych regionach Śląska z okazji świąt przygotowuje się siemieniotkę, czyli zupę na bazie nasion konopi. Jakie właściwości w sobie skrywają?

– *Nasiona konopi można spożywać zarówno w formie łuskanej jak i niełuskanej. Pierwsze zawierają więcej białka i tłuszczów natomiast mniej błonnika, niż te niepozbawione skórki. Nasiona niełuskane, ze względu na znajdujący się w nich błonnik, poleca się osobom na diecie lub o zwiększonym apetycie – składnik ten zapewnia poczucie sytości i reguluje poziom glukozy we krwi, dzięki czemu zmniejsza łaknienie. Zarówno łuskane i niełuskane nasiona konopi są zdrowe i dostarczają organizmowi szereg witamin i minerałów. To bardzo dobre źródło protein, dlatego warto dodawać je do niskokalorycznych posiłków, jak koktajle owocowe czy jogurty, co sprawi że dłużej nie będziemy odczuwać głodu* – mówi Damian Olędzki, twórca marki HempKing i pasjonat zdrowego odżywiania.

Jak widać zastosowań konopi siewnych w kuchni jest naprawdę wiele, a to do czego je dodamy zależy tak naprawdę wyłącznie od naszej kulinarnej wyobraźni. Wzbogacając dietę o produkty konopne, jak olej, białko czy nasiona nie tylko poznajemy nowe smaki, ale przede wszystkim wspieramy zdrowie i dobre samopoczucie.

**O HempKing**

**HempKing** topolski producent wyrobów na bazie konopi siewnych, którego flagowym produktem są olejki o pełnym spektrum fitoskładników. Od 2017 roku oferuje naturalne produkty z czystymi składami, wyrabiane z najwyższej jakości konopi uprawianych w Polsce. Aktualnie oprócz olejków z fitoskładnikami, w portfolio marki znajdują się także m.in. kosmetyki, żywność oraz suplementy diety. Siedziba firmy mieści się w Białymstoku, a produkty można nabyć w jej [sklepie internetowym](https://hempking.eu/pl/), a także w sklepach stacjonarnych ze zdrową żywnością, aptekach, hurtowniach, miejscach sprzedaży suplementów dla sportowców czy u dietetyków. Misją HempKing jest promowanie świadomego i zdrowego stylu życia, a także zachęcanie do korzystania z dobrodziejstw natury.

**Kontakt dla mediów:**

Katarzyna Zawadzka   
Tel.: + 48 796 996 240  
E-mail: katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl