



CÂNEPA ÎN BUCĂTĂRIE – PREPARATE SĂNĂTOASE PE GUSTUL TUTUROR

Culegere de rețete culinare

2025

COORDONATORI:

Conf. Dr. Nastasia BELC

CSII Dr. biolog Tatiana ONISEI

COLECTIVUL DE REDACȚIE:

CS II Dr. biolog Tatiana ONISEI

CS III Psih. Manuela RĂSCOL

CS III Dr. Ing. Adina Elena RĂDUCANU

CS III Ing. Anca MICU

Dr. Ing. Ovidiu MĂRCULESCU

REDACTARE COMPUTERIZATĂ:

Ing. Ion Florian BUZOIANU

Publicație realizată în cadrul proiectului ADER 16.1.1 – “Cercetări privind potențialul de valorificare superioară a speciei *Cannabis sativa* în scop alimentar”.

Proiect finanțat de MADR în cadrul Planului sectorial pentru cercetare-dezvoltare din domeniul agricol și de dezvoltare rurală al Ministerului Agriculturii și Dezvoltării Rurale, pe anii 2023-2026, "Agricultură și Dezvoltare Rurală - ADER 2026".

PARTENERI ÎN PROIECT

**INSTITUTUL NAȚIONAL DE CERCETARE-DEZVOLTARE PENTRU BIORESURSE
ALIMENTARE – IBA BUCUREȘTI**

Coordonator de proiect (CO)



<https://bioresurse.ro>

Director de proiect: Dr. Biol. ONISEI TATIANA



STAȚIUNEA DE CERCETARE-DEZVOLTARE AGRICOLĂ SECUIENI – NEAMȚ

<https://www.scda.ro>

Responsabil de proiect: Dr. ing. POPA LORENA–DIANA



**INSTITUTUL NAȚIONAL DE CERCETARE – DEZVOLTARE PENTRU MAȘINI ȘI
INSTALAȚII DESTINATE AGRICULTURII ȘI INDUSTRIEI ALIMENTARE – INMA
BUCUREȘTI**

<https://www.inma.ro>

Responsabil de proiect: Dr. ing. NENCIU FLORIN



**INSTITUTUL NAȚIONAL DE CERCETARE-DEZVOLTARE PENTRU BIOLOGIE ȘI
NUTRIȚIE ANIMALĂ- IBNA BALOTEȘTI**

<https://www.ibna.ro>

Responsabil de proiect: Dr. ing. VLAICU PETRU ALEXANDRU

CUVÂNT ÎNAINTE

Ideea unei colecții de rețete pentru preparate făcute în casa ne-a venit după ce am descoperit, dincolo de rezultatele spectaculoase ale analizelor de laborator și evidențierea calității nutriționale de excepție a semințelor și uleiului de cânepă, interesul multor persoane pentru consumul de preparate pe baza de cânepă, precum și plăcerea de a experimenta în bucătărie și a include sub diverse forme semințele crude, faina, pudra proteica, uleiul, frunzele și inflorescențele de cânepă în preparate gastronomice.

Consultarea unor cărți dedicate speciei și gătitului cu cânepă, accesarea site-urilor multor firme care promovează și comercializează produse pe baza de cânepă și consultarea blogurilor personale ale unor cunoscători (chefi și maeștri bucătari) ne-a convins că rezultatul unei documentari în acest sens poate fi interesant. Așa se explica faptul că am reușit să adunam peste 130 rețete tradiționale și inovative, pe care le-am grupat în 9 capitole, în funcție de momentul zilei în care produsele respective pot fi consumate (mic dejun, prânz, cina), încadrându-le în categorii de alimente cunoscute (supe, chiftele, salate, paste, pâine, aperitive, gustări, deserturi) și băuturi inedite (nutritive sau răcoritoare). Nu am trecut indiferenți nici peste preparatele de post sau raw vegane, înlocuitorii de produse lactate ori formulele de dressing-uri, sosuri și pesto în care cânepă poate fi inclusă.

Am ajuns repede la concluzia că avem de-a face, intradevar, cu o specie versatilă, ce poate fi combinată cu succes cu legume, carne, oua, peste, fructe și alte semințe, întrucât are un gust plăcut și compatibil cu oricare dintre acestea, rezultatul fiind o gama diversificată de alimente a căror includere în dieta nu este deloc dificilă.

Merita subliniat și faptul că unele rețete sunt extrem de simplu de reprodus (timpul alocat nu depășește 10-15 minute), anumite produse se prepara fără foc (necesitând doar un blender), iar cele care au nevoie de fierbere sau coacere sunt ceva mai laborioase, dar produsul finit surprinde prin gust, aspect sau originalitate.

Nu ne rămâne decât să vă invităm să consultați această colecție de rețete (pentru un plus de inspirație) și să vă sfătuim să includeți cânepă în dieta dumneavoastră (cu siguranță veți vedea îmbunătățiri ale siluetei, nivelului de energie și stării de sănătate), redescoperind, astfel, aceasta comoară nutrițională uitată, despre care noi credem că are un viitor asigurat, nu doar legat de agricultura și mediu, ci și de alimentație și securitate alimentară, în general.

CUPRINS

Titlu	pag
INTRODUCERE	7
Capitolul I : MIC DEJUNURI REVIGORANTE ȘI NUTRITIVE	10
I.1 Smoothie-uri nutritive: energie și sănătate la pahar	10
I.2 Amestecuri de cereale, semințe și fructe deshidratate	16
I.3 Iaurturi și parfait-uri	18
I.4 Ouă și omlete vegane	19
II. ÎNLOCUITORI DE PRODUSE LACTATE	21
III.GUSTĂRI DULCI ȘI SĂRATE	25
III.1 Gustări sărate irezistibile	25
III.2 Gustări dulci sănătoase	27
III.3 Batoane energizante cu cânepă și fructe deshidratate	32
III.4 Biscuiți și fursecuri	34
IV. PÂINE SI CHIFLE PE BAZĂ DE CÂNEPĂ	37
V.UTILIZAREA SEMINTELOR DE CÂNEPĂ ÎN PRÂNZURI HRĂNITOARE ȘI SĂȚIOASE	43
V.1 Supe cu semințe și ulei de cânepă	43
V.2 Chifteluțe cu cânepă	45
V.3 Preparate cu cânepă, carne și legume	49

VI.INCLUDEREA SEMINTELOR DE CÂNEPĂ ÎN APERITIVE SI CINE USOARE	52
VI.1 Aperitive	52
VI.2 Paste făinoase	55
VI.3 Salate cu semințe și ulei de cânepă	58
VII.PESTO, DRESSINGURI SI SOSURI	62
VII.1 Pesto cu semințe și ulei de cânepă	63
VII.2 Sosuri și maioneză	65
VIII.DESERTURI SANATOASE CU SEMINȚE DE CÂNEPĂ	67
VIII.1 Prăjituri, tarte și plăcinte	67
VIII.2 Clătite și budinci	75
VIII.3 Deserturi cu fructe și semințe	77
VIII.4 Bomboane și trufe	79
VIII.5 Înghețată	82
IX.BĂUTURI CALDE ȘI RĂCORITOARE PE BAZĂ DE CÂNEPĂ	84
IX.1 Lapte nutritiv	84
IX.2 Ceai, sucuri și limonade	86

INTRODUCERE

Cânepa industrială este o specie valoroasă pentru bioeconomie, datorită proprietăților sale unice, fiind cunoscută pentru versatilitatea sa și multiplele utilizări tradiționale (în industria textilă, a hârtiei, alimentară, furajeră) și moderne (în industria automobilelor, materiale de construcție, mobila, cosmetică și îngrijire corporală, medicină și fitofarmaceutică), a cărei cultură are, în plus, un impact pozitiv asupra mediului (reduce emisiile de carbon, fitoremediere).

Datorită multifuncționalității sale, dar și cerințelor pieței aflate într-o continuă transformare, se preconizează o creștere a cererii și o dezvoltare majoră în următorii ani a industriei mondiale de cânepă industrială (estimată la 90,4 miliarde de dolari în 2026), pentru industria alimentelor și a băuturilor cu extract de cânepă (infuzie) a fost înregistrată o rată de creștere anuală de 22% în perioada 2020-2024, ceea ce pune alimentele pe bază de cânepă într-o poziție remarcabilă din punct de vedere comercial și economic.

PROFILUL NUTRIȚIONAL AL CÂNEPII

Din punct de vedere nutrițional, cânepa are un profil complex, motiv pentru care toate părțile plantei au fost și sunt folosite.

Semințele reprezintă partea vegetală cel mai frecvent utilizată în scopuri alimentare, deoarece constituie o sursă bogată de proteine (alternativă valoroasă la proteinele de origine animală), fiind considerate o hrană excelentă pentru persoanele de toate vârstele, inclusiv pentru cele care țin regim vegetarian sau vegan.

În regiunile în care din punct de vedere cultural și legal cultivarea speciei este acceptată, frunzele și tulpinile sunt utilizate pentru obținerea băuturilor tradiționale (cum ar fi bhang, de exemplu, în India), sub formă de condimente sau că făină.

Extractele din lăstarii de cânepă sunt bogate în principii active (prezintă activitate antioxidantă), au proprietăți de susținere a sănătății și sunt exploatate pentru calitatea lor de a ameliora o varietate de tulburări metabolice și cronice.

BENEFICIILE CONSUMULUI DE CÂNEPA

Semințele de cânepă sunt considerate printre cele mai nutritive alimente din lume, având cea mai mare concentrație de proteine după alge; 30 g de semințe oferă organismului 9,46 g de proteine, care conțin toți aminoacizii esențiali pentru sănătatea umană (fiind implicați în reglarea funcțiilor organelor și metabolismului), prezentând mai multe peptide bioactive cu rol antioxidant și proprietăți antihipertensive). În plus, fracția proteică a cânepii este și foarte digerabilă.

- Semințele de cânepă sunt considerate un superaliment, conținutul lor bogat în nutrienți esențiali oferind o combinație echilibrată între:

- Proteine de înaltă calitate (25-32%), în principal edestina și albumina, care sunt nu doar bio-disponibile, ci și ușor de digerat, nivelele ridicate de acid glutamic și arginina, (implicată în detoxifierea organismului), asigurând creșterea fetală și reducerea rezistenței la insulină;
- Acizi grași esențiali (25-35% %) ce reprezintă lipide sănătoase, bogate în acizi grași polinesaturați, aflați într-un raport optim de 3:1 omega-6 la omega-3, benefic pentru sănătatea cardiovasculară, asigurând, totodată și o valoare energetică ridicată, datorită conținutului lor în grăsime;
- Carbohidrați (20–30%), din care o mare parte sunt fibre alimentare, în principal insolubile;
- Vitamine și minerale, sursă naturală de vitamine (A, E, complex B), fitonutrienți (tocoferoli, carotenoizi și steroli, cunoscuți mai ales pentru activitatea lor antioxidantă) și minerale (P, K, Na, Mg, S, Că, Fe, Zn), cu rol important în creștere, metabolism, dezvoltare umană și menținerea diverselor funcții biologice esențiale.

IMPACTUL HRANEI PE BAZĂ DE CÂNEPA ASUPRA SĂNĂȚĂȚII

- **Sănătatea cardiovasculară:** Conținutul ridicat de arginină favorizează producția de oxid nitric, care relaxează și dilată vasele de sânge, contribuind la reducerea tensiunii arteriale și a riscului de boli cardiace;
- **Proprietăți anti-inflamatorii:** Prezența acizilor grași polinesaturați conferă semințelor de cânepă capacități anti-inflamatorii, utile în gestionarea afecțiunilor inflamatorii cronice;
- **Îmbunătățirea sănătății pielii:** Raportul echilibrat de acizi grași omega-6 și omega-3 poate ameliora simptomele dermatitei atopice și ale altor afecțiuni cutanate;
- **Suport pentru sistemul digestiv:** Conținutul de fibre alimentare sprijină sănătatea digestivă, tranzitul intestinal regulat și previne constipația;
- **Reglarea greutății corporale:** Proteinele și fibrele contribuie la inducerea senzației de sațietate, ajutând la controlul apetitului și la gestionarea greutății corporale;
- **Sănătatea sistemului nervos:** Acizii grași esențiali- rol crucial în funcționarea optimă a creierului, au efecte benefice în reducerea simptomelor depresiei și anxietății;
- **Sănătatea oaselor:** Mineralele (Mg, P, Că) sunt esențiale pentru menținerea densității osoase și prevenirea osteoporozei;
- **Proprietăți antioxidante:** Compușii fenolici și vitamina E au efecte antioxidante, protejând celulele împotriva stresului oxidativ și reducând riscul de boli cronice.

MODALITĂȚI DE INTEGRARE A SEMINTELOR DE CÂNEPĂ ÎN DIETĂ

Semințele, uleiul și făina de cânepă sunt ingrediente versatile și nutritive, care pot fi integrate într-o varietate de preparate culinare. Gustul de nucă al semințelor de cânepă și textura moale le fac potrivite în foarte multe rețete. Ele pot însoți un aperitiv, pot să constituie parte a unui smoothie, să îmbogățească o salată sau să dea aromă biscuților de casă și blaturilor de tort, se pot combina fericit cu iaurturi, cereale și/sau diverse fructe proapete sau uscate.

Deși există diverse modalități de a le include în alimentația zilnică, putem spune că una dintre cele mai simple metode de a beneficia de nutrienții semințelor de cânepă este consumul lor în formă brută. Semințele decorticate, cunoscute și sub denumirea de "inimi de cânepă", pot fi consumate că atare sau adăugate în diverse preparate. Ele pot înlocui nucile sau semințele tradiționale în rețetele de pesto, oferind un profil nutrițional superior și un gust distinct. Pot fi folosite pentru paste, sandvișuri sau că dressing pentru salate.

UTILIZAREA ULEIULUI DE SEMINȚE DE CÂNEPĂ

Uleiul obținut prin presarea la rece a semințelor de cânepă are gust bun și diverse avantaje față de alte uleiuri vegetale, fiind ideal pentru utilizare la rece (are un punct de fum scăzut, ceea ce îl face nepotrivit pentru gătit la temperaturi înalte) și poate fi folosit pentru a asezona salate, paste sau legume gătite la abur, putând fi adăugat în smoothie-uri sau utilizat ca ingredient în sosuri și dressing-uri.

Vom prezenta, în continuare, exemple practice și rețete care ne învață cum se poate maximiza aportul nutrițional al cânepii la dieta zilnică.

Capitolul I : MIC DEJUNURI REVIGORANTE ȘI NUTRITIVE



I. 1 Smoothie-uri nutritive: energie și sănătate la pahar

Smoothie-urile sunt băuturi versatile, ce pot înlocui mese și crește aportul de energie datorită conținutului lor ridicat de vitamine, minerale și fibre. Se prepară rapid, au un aspect îmbietor și culori variate datorită combinațiilor diverse de legume, fructe, semințe, nuci și cereale ce pot fi folosite. În plus, sunt sărace în calorii și chiar ieftine, dacă sunt preparate în casă.

Pentru a obține un smoothie perfect, alegeți un lichid pe care să îl agreeți (lapte de migdale, lapte de cocos, lapte de soia, lapte degresat, apă plată, cafea cu lapte, sucuri naturale, ceai verde rece, etc), o bază de fructe (pot fi proaspete sau înghețate), legume și/sau verdețuri preferate și multe altele. Se pot adăuga 1-2 ligurițe de superalimente (alge, cum ar fi Spirulina, Chlorella; semințe de chia, in, cânepă; pulbere proteică de cânepă sau mazăre; pudră de acai, matcha; nuci crude, etc., iar pentru obținerea unei texturi cremoase se folosesc fie iaurt grecesc, fie felii de banană sau avocado copt. Gustul dulce se poate realiza cu puțină miere de albine sau sirop de arțar, iar pentru aromă se alege un condiment preferat

(un vârf de cuțit/linguriță de scorțișoară, vanilie, nucșoară, ghimbir, cacao, etc). Uneori este necesară și folosirea unui agent de îngroșare, dacă în smoothie s-a pus prea mult lichid, caz în care se recomandă folosirea fulgilor de ovăz, secară, biscuiți (dacă nu urmați o cură de slăbire) sau diverse pulberi/pudre pentru a se ajunge la consistența potrivită.

Aceste preparate se consumă imediat, de preferat cu gheață sau după răcire la frigider.

Pentru un smoothie verde, aflat în tendințele momentului, trebuie, mai întâi să alegeți frunzele pe care le veți folosi: spanac, kale, salată, sfeclă, pătrunjel, ridichi, urzici, etc., să decideți asupra lichidului convenabil: apa ionizată alcalină, lapte vegetal (din migdale, susan sau cocos), suc de mere, etc., apoi să adăugați fructele preferate, diverse suplimente (polen, maca, spirulină) și puțin suc de lămâie. Nu rămâne decât să le puneți în blender și să le mixați până se atinge consistența pe care o doriți și să consumați acest smoothie în zilele în care simțiți nevoia unui boost de energie sau doar când doriți să vă încântați papilele gustative.

Smoothie verde

<https://qa.gatesc.ro/recipes/19789/smoothie-verde>

Ingrediente: 1 lingură fulgi de ovăz; 1 lingură fulgi de mei; 1 linguriță semințe de chia; 1 linguriță semințe de in; 1 linguriță semințe de cânepă decorticate; 1 lingură pudră proteică din semințe de cânepă; 1 linguriță spirulină; 100 ml suc de cătină, lămâie și ghimbir; 500 ml lapte de vacă.

Mod de preparare: se pun în bolul blenderului fulgii de ovăz și mei, semințele de chia și cânepă, se mixează jumătate de minut, după care se adaugă pudra proteică, spirulina, suc de cătină, lămâie și ghimbir, bananele și laptele de vacă, mixandu-se până ce amestecul devine cremos.

Smoothie verde cu cânepă

<https://sanovita.ro/blog/smoothie-verde-cu-canepa/>

Ingrediente: 3 linguri semințe de cânepă; 1 cană lapte de migdale; 1 banană; 1 mână de spanac proaspăt; 2 linguri miere; ½ linguriță scorțișoară.

Mod de preparare: se pun semințele și ½ cană de lapte de migdale într-un blender și se mixează până când amestecul devine cremos. Se adaugă restul de lapte, banana, spanacul, mierea și scorțișoara și se mixează din nou. Se servește imediat, opțional și cu 2-3 cuburi de gheață în zilele călduroase de vară.



După gust, laptele de migdale poate fi înlocuit de un alt tip de lapte vegetal, iar dacă nu doriți un gust dulce, se poate renunța la miere, lăsând băutura să își ia dulceața numai din banană, caz în care trebuie aleasă o banană foarte bine coaptă.

Smoothie verde cu proteină

<https://herbagetica.ro/blog/smoothie-ul-sanatate-la-pahar/>

Ingrediente: 1/2 cană suc proaspăt de grapefruit; 1 cană de spanac; 1 măr tăiat în cubulete; 1 tijă de țelină tăiată în bucăți; 1 cană de castravete tăiat cubulete; 1/3 cană de mango congelat; 3 linguri semințe de cânepă; 2 linguri frunze de mentă proaspete; 1 ½ linguriță ulei de cocos (opțional); 4 cuburi de gheață; 1 capsulă Chlorella.

Mod de preparare: Toate ingredientele se mixează în blender, adaugându-se pe rând, începând cu fructul de mango congelat și gheața, mărul, castravetele, sucul de grapefruit, verdețurile, semințele de cânepă și uleiul de cocos până se obține o consistență cremoasă, iar la sfârșit se desface capsula de Chlorella și conținutul ei se adaugă la acest smoothie considerat un aliat puternic pentru sănătatea generală a organismului.

Smoothie Super Green cu spirulină

<https://goveggie.ro/smoothie-super-green-cu-spirulina/?srsltid=AfmBOooUo4ac2VgJBaVLBaBd9E0Qk6zK-Izgrsa39d-ca1CvfPVKBq7z>



Ingrediente: 1 banană congelată; 50 g castravete feliat (bio, de preferat, fără coajă); 180-240 ml lapte de cocos light sau alt lapte vegetal; 30 g spanac sau kale; 1 linguriță pulbere de spirulină; 10 g semințe de cânepă, semințe de chia sau pudră proteică (opțional).

Pentru decor recomandăm afine congelate sau proaspete; granola (cumpărată sau făcută în casă).

Mod de preparare: Într-un blender se adaugă banana congelată, castravetele, laptele de cocos, spanacul, spirulina și semințele și se amestecă până când smoothie-ul este complet omogenizat și are consistență cremoasă. Dacă este prea gros, puteți adăuga apă sau mai mult lapte de cocos. Dacă este prea subțire, se îngroașă cu gheață sau mai multă banană congelată.

Se servește imediat simplu, cu afine sau granola.

Smoothie cu spirulină, spanac și ananas

<https://www.pronutrition.ro/blog/post/spirulina.html>

Ingrediente (2 porții): 110 g ananas; 1 banană; 40 g spanac; 1 cană de apă; 1 linguriță semințe de cânepă; 1 linguriță de spirulină; câteva cuburi de gheață.

Mod de preparare: Tot ce trebuie să faceți este să pregătiți ingredientele și să le amestecați bine în blender, până când se omogenizează și consistența devine cremoasă. O porție are 120 de calorii, 3 grame de grăsimi, 2 grame de fibre, 4 grame de proteine și 23 de carbohidrați.

Smoothie Tara

<https://almette.ro/4-smoothie-uri-verzi-pline-cu-vitamine/>

Ingrediente: 1 buchețel de spanac; 1 caserolă de germenii (microplante, semințe germinate); 1 banană; 1 lingură unt/ulei de cocos; 1 lingură de tahini; 1 lingură miere; 1 lingură semințe de in sau de cânepă; 1 lingură cacao crudă; 1 linguriță spirulina; ½ linguriță scorțișoară; apă alcalină/apă de cocos/lapte vegetal (cât e nevoie, pentru a atinge consistența dorită).

Mod de preparare: se pun toate ingredientele în blender și se mixează până la obținerea unei consistențe omogene și cremoase.

Smoothie sănătos pentru lupta împotriva retenției de apă

<https://www.nutrifitup.com/retete-smoothie-slabit/#reteta11>

Ingrediente: o cană și jumătate de pepene, fără semințe, tăiat în cuburi; o cană de căpșune înghețate; o jumătate de banană înghețată; o jumătate de cană de lapte de migdale; suc de lime; o lingură de semințe de chia sau cânepă (opțional); îndulcitor (miere sau sirop de arțar, după gust); condimentul care vă place.

Mod de preparare: mai întâi se pun în blender fructele înghețate, se adaugă lichidul, apoi fructele proaspete, superalimentele și la sfârșit îndulcitorul și condimentul ales. Dacă smoothie-ul perfect pentru tine este cel consistent, adaugă mai multe căpșune, dacă este cel diluat, adaugă mai mult lapte de migdale.



În afară de smoothie-urile obișnuite, există și varianta smoothie bowl, care are o consistență mai groasă și se consumă cu lingura (nu cu paiul), pentru prepararea să folosindu-

se ca bază banane congelate și unt de alune sau nuci. E bine de știut că, în general, alimente ca avocado, nucile și semințele de chia sau de cânepă contribuie la obținerea unei texturi mai cremoase, similară cu cea a înghețatei vegane, ce poate fi ornată cu fructe sau granola, care aduc preparatului o textură crocantă, în caz că acest lucru se dorește.

Smoothie bowl

<https://www.crestemsicalatorim.com/index.php/2021/03/03/5-retete-super-delicioase-si-super-rapide-cu-granola/>

Ingrediente: fructe congelate (fructe de pădure și banane, lăsate să se înmoaie puțin); lapte sau apă de cocos; miere sau sirop de arțar; granola; fulgi de cocos; diverse fructe pentru ornat.

Mod de preparare: într-un blender se amestecă fructele congelate cu puțin lapte/apă de cocos, până se obține o consistență cremoasă, se adaugă mierea/siropul de arțar pentru a îndulci compoziția (poate fi acrișoară de la fructele de pădure), apoi se toarnă într-un bol și se ornează cu granola, fructe și fulgi de cocos, după gust.

Smoothie bowl energizant

https://saragreen.ro/blogs/blog/3-retete-smoothie-bowl-pentru-diminuati-cu-energie?srsId=AfmBOoghZCNHUXcE08ttNKH7InOvXiMsiQ8dY1koMSshXQS4W8Eorn_P

Ingrediente: 2 banane congelate; 2 ingurițe unt din semințe de dovlec; 1 linguriță pudră de matcha; 1 cupă pudră proteică vegană; 1 lingură semințe de chia; 1 lingură semințe de cânepă; o mână de afine proaspete pentru decor.

Mod de preparare: Bananele congelate, untul, pudra de matcha și pudra proteică se pun într-un blender de mare viteză și se mixează până se obține o consistență cremoasă. Crema obținută se transferă într-un bol și se decorează cu afine, semințe de chia și de cânepă.

Shake proteic cu cânepă și legume verzi

<https://dozadesanatate.ro/shake-cu-proteine-de-cânapă-si-legume-verzi/>

Ingrediente: 2 banane coapte; 5 frunze de kale (varză furajeră); 1 lingură de tahini (15 g); 2 linguri de semințe de cânepă (30 g), 2 căni de lapte de migdale (500 ml); 1/2 ceașcă de fructe de goji (60 g); nuci tocate și semințe de cânepă (pentru a orna).

Mod de preparare: se decojesc bananele și se taie în mai multe bucăți. Se spală bine frunzele de kale și se pun în blender, se adaugă peste ele bananele și laptele de migdale, se amestecă



totul 15-20 secunde până la obținerea unui shake omogen. Apoi se încorporează o lingură de tahini, semințele de cânepă și fructele de goji, continuând să se mixeze totul până la obținerea unei băuturi fine, fără cocoloașe, care se toarnă într-un pahar și se ornează cu nuci și semințe de cânepă. Se recomandă a fi consumat înainte sau după un antrenament sportiv sau ca gustare, între mese.

Super suc verde

<https://madeline.ro/super-suc-verde/>

Ingrediente: 2 mere; 1 cană baby spanac; 1 cană castraveți; 3 tulpini țelină Apio; 50 g semințe cânepă; 1 rădăcină ghimbir (2 cm); ½ legătură pătrunjel; sucul de la o portocală; 50 ml suc lime; 1 pahar apă.

Mod de preparare: se spală și se taie în bucăți merele și legumele, se pun în blender împreună cu un pahar mare de apă, cu semințele de cânepă și frunzele verzi și se mixează totul foarte bine. Apoi se adaugă zeama de portocale și cea de lime și se amestecă. Se poate consuma ca atare (similar unui smoothie) sau după ce se strecoară printr-o sită fină/tifon, obținându-se un suc verde delicios și cât se poate de sănătos.

Sorbet raw de cânepă

<https://ligiapop.com/tag/canepa/>

Ingrediente: 100 g semințe de cânepă (decorticate, crude/raw), 1 pară bine coaptă, curățată de coajă și tăiată în cuburi; 100 g căpșuni (sau alte fructe preferate); 250 g cuburi de gheață.

Mod de preparare: Toate ingredientele se pun în blender și se adaugă mai multe fructe sau nuci pentru a obține consistența potrivită pe gustul vostru, se toarnă în pahare sau cupe transparente și se ornează cu felii de căpșuni sau lămâie. Se consumă imediat.

Mousse vegan cu cânepă

<https://www.canah.ro/mousse-vegan-canepa/>

Ingrediente: 1 avocado; 60 g alune de pădure; 25 g semințe decorticate de cânepă; 10 g stafide; 2 linguri unt de cocos; 2 linguri pudră de roșcove; 1 lingură sirop de agave; 1 g boabe de vanilie.

Mod de preparare: Se pun semințele de cânepă și alunele de pădure în robotul de bucătărie și se macină la viteza maximă pentru 1 minut. Se adaugă pulpa de avocado împreună cu untul de cocos, pudra de roșcove, vanilia și siropul de agave, se amestecă pentru încă 2 minute, apoi se încorporează stafidele întregi cu ajutorul unei spatule. Mousse-ul vegan se ține la frigider pentru minim 30 de minute și se servește imediat.

I.2 Amestecuri de cereale, semințe și fructe deshidratate

Presărarea semințelor de cânepă peste fulgii de ovăz sau alte cereale la micul dejun adaugă o textură plăcută și crește aportul de micronutrienți (vitamine, minerale), dar și de proteine, fibre și grăsimi sănătoase.

Granola reprezintă un mix delicios de cereale, semințe, nuci, fructe deshidratate și îndulcitori naturali ce poate fi achiziționat din comerț sau pregătit în casa, prin coacerea amestecului de ingrediente la temperaturi foarte joase. Deși preparatele culinare făcute din granola se pot servi la orice oră, ele sunt recomandate la micul dejun, în diverse combinații cu iaurt, lapte cald, smoothie sau înghețată.

Granola de cânepă

<https://www.canah.ro/granola-canepa/>

Ingrediente (4 porții): 250 g fulgi de ovăz; 100 g semințe decorticate de cânepă; 50 g migdale; 50 g fistic; 40 g caise deshidratate; 30 g goji; 30 g merișoare; 30 g semințe de floarea soarelui; 30 g semințe de dovleac; 15 g semințe de susan; 15 g semințe de in; 15 g stafide; 10 g coaja de portocală; 90 ml sirop de arțar (de preferat bio).

Mod de preparare (30 min): Se mărunțesc fisticul și migdalele, se amestecă fulgii de ovăz cu toate semințele și fructele deshidratate, peste care se toarnă siropul de arțar și se presară coaja de portocală. Se amestecă ușor, până se omogenizează, apoi se întinde compoziția într-o tava tapetată cu foaie de copt și se dă la cuptorul preîncălzit la 160 grade pentru 20 minute. Se lasă să se răcească și se păstrează într-un borcan de sticlă, putându-se astfel conserva până la 4 săptămâni. Este foarte gustoasă!



Granola de casa-rețetă simplă și sănătoasă

<https://www.fit4youdelivery.ro/blog/cum-sa-faci-granola-de-casa-reteta-simpla-si-sanatoasa--78.htm>

Ingrediente: 100 g fulgi de ovăz fără gluten; 30 g nuci ; 20 g semințe (dovleac, semințe de floarea soarelui; semințe de cânepă); 20 g fulgi de cocos; 2 linguri miere/sirop arțar; 1

lingură ulei de cocos/măsline; 20 g fructe deshidratate (stafide, merișoare, caise tăiate mărunț); ½ linguriță scorțișoară.

Mod de preparare: Într-un bol se amestecă fulgii de ovăz, nucile, semințele, fulgii de cocos și scorțișoara, iar într-un vas mic se combină mierea cu uleiul și se amestecă bine, că să se omogenizeze. Apoi se toarnă peste ingredientele uscate, din bol și se amestecă bine, până când toate sunt uniform acoperite.



Compoziția se întinde în strat subțire într-o tavă tapetată cu hârtie de copt, care se introduce în cuptorul preîncălzit la 170 °C unde se lasă 12-15 minute, având grijă că la jumătatea intervalului să se amestece (întorcându-se pe partea cealaltă), pentru a evita, astfel ca ingredientele să se ardă. După ce se scoate în cuptor, tava se lasă la răcit și se adaugă fructele deshidratate. Se păstrează în vase închise ermetic la frigider.

Granola de casă

<https://danielaniculi.ro/2017/03/06/borcanul-cu-granola-obligatoriu-in-orice-bucatarie/>

Ingrediente: 500 g fulgi ovăz; 250 g mix nuci fără sare (nuci braziliene, alune, nuci pecan, fistic, caju); 100 g mix semințe (de dovleac, chia, susan și floarea soarelui); 3 linguri semințe de cânepă; 250 g mix fructe uscate (stafide brune, merișoare, smochine); 3 linguri pudră de cacao (ideal bio); 1 linguriță de cafea măcinată.

Mod de preparare: Se preîncălzește cuptorul la 180 de grade și se pregătește o tavă mare de cuptor. După ce se tapetează cu hârtie de copt, se presară fulgii de ovăz, nucile și semințele. Se introduc în cuptor pentru 15 minute, dar la jumătatea timpului trebuie amestecate/întoarse, pentru a nu se arde pe o parte. După ce amestecul de nuci și semințe este gata (copt), se combină cu restul ingredientelor și se mixează la viteză mare pentru a le mărunți cât mai mult (fără a le transforma în pulbere). Granola se păstrează bine în borcane ermetice și este foarte bună prietenă cu iaurtul, la fel și cu laptele și diferite fructe pentru obținerea unui smoothie delicios, bogat în fibre și nutrienți.

I.3 Iaurturi și parfait-uri

Amestecarea semințelor de cânepă în iaurt sau parfait-uri de fructe și granola îmbogățește conținutul nutrițional și oferă o senzație de sațietate mai îndelungată.

Iaurt cu semințe de cânepă și fructe deshidratate

Ingrediente: un iaurt de 200 ml; doua lingurițe semințe de cânepă; câteva merișoare și prune deshidratate; opțional se pot adăuga și cereale/musli/granola, alte semințe, nuci și/sau alte fructe deshidratate (stafide, caise, etc).

Mod de preparare: se taie în bucăți mici prunele deshidratate, se amestecă cu iaurtul, semințele de cânepă și merișoarele și se servește imediat.

Iaurt cu semințe

<https://www.instagram.com/reel/DP5oyCCjHZK/>

Ingrediente: 1 linguriță semințe in; 1 linguriță semințe floarea soarelui; 1 linguriță semințe dovleac; 1 linguriță semințe cânepă; 1 iaurt (normal sau vegetal); fulgi de ovăz, câteva nuci sau migdale.

Mod de preparare: Semințele de dovleac și floarea soarelui pot fi puse la hidratat peste noapte, dacă le considerați prea crocante. Înainte de preparare se spală, apoi se combină cu iaurtul și cu celelalte semințe (de in și cânepă), opțional se pot adăuga și cantități reduse de fulgi de ovăz, nuci sau migdale. Este un mic dejun bogat în grăsimi sănătoase, proteine, vitamine și minerale, care susțin energia, digestia și sănătatea inimii. Simplu, hrănitor și bun.

Iaurt cu granola

<https://www.crestemsicalatorim.com/index.php/2021/03/03/5-retete-super-delicioase-si-super-rapide-cu-granola/>

Ingrediente: un iaurt grecesc; granola cu migdale și stafide; miere; fructe proaspete la alegere (kiwi, căpșuni, felii de banană, afine, etc).

Mod de preparare: Se pot amesteca cu iaurt toate ingredientele și se consumă astfel sau se poate umple un pahar de sticlă transparent cu diverse straturi de: miere (se pune prima, pe fundul paharului), iaurt, granola, din nou iaurt și la sfârșit (în vârf) fructe colorate, care decorează frumos acest ansamblu stratificat.

iaurt cu fructe, semințe de cânepă, polen și alte nebunii

<https://haniteria.ro/2021/07/08/iaurt-cu-fructe-semințe-de-canepa-polen-si-alte-nebunii/>

Ingrediente (1 porție): 2 lingurițe semințe de cânepă decorticată; 2 lingurițe semințe de chia; 2 lingurițe semințe de susan (pot fi folosite semințe de susan alb sau negru, ori un mix de semințe albe și negre); 1-2 lingurițe orz (sau ovăz) crocant; 1/2 – 1 linguriță polen; 140 g (un iaurt de vacă BIO); 60 g căpșuni proaspete sau, în alta varianta (de post/vegana): 120 g iaurt de cocos nature – Alpro Absolutely coconut (fără zahăr adăugat sau soia); 60g afine proaspete.

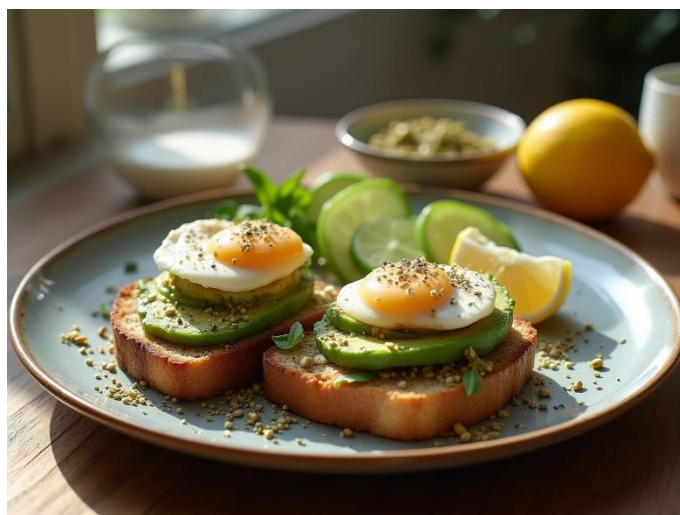
Mod de preparare: Nu trebuie decât să spălați fructele, să le puneți într-un bol, să adăugați peste ele toate celelalte ingrediente, să amestecați ușor și să le savurați la micul dejun

I.4 Ouă și omlete vegane

Toast cu ouă poșate, castraveți, avocado și semințe de cânepă

https://www.canah.ro/toast-oua-posate-avocado-semințe-canepa/?srsId=AfmBOopDSZQpEMOjo-mhDwUglOlwE_EHMv0GDpzwEbRojl8PIAY967OZ

Ingrediente: 2 felii de pâine toast/integrală; 1 lingură ulei de cânepă simplu sau cu arome (chilli sau busuioc); 1 avocado; sucul de la 1/2 lamâie; 1 castravete; 2- 4 oua; 1 l apa. Pentru decor: 20 g fistic; 1 lingura semințe de cânepă; sare, piper și pătrunjel verde.



Mod de preparare: Se pune apă la fiert cu sare. Între timp se prăjesc 2 felii de pâine, pe care întindem apoi felii de avocado stropite cu suc de lamâie (pentru a nu se oxida). De îndată ce apa fierbe, se îndepartează de pe foc, iar oul spart cu grijă într-un castron se toarnă ușor, tinându-l 3 minute în apă fierbinte. Se scoate oul poșat cu ajutorul unei palete, se scurge bine și se pune peste feliile de pâine prăjită acoperite cu avocado, se adaugă uleiul și semințele de cânepă, după care se azonează cu sare, piper, pătrunjel și câteva boabe de fistic.

Omletă fără ou (de post, vegană, fără gluten)

<https://ioanafacechestii.ro/2023/03/29/omleta-vegana-fara-tofu/>

Ingrediente: Bază pentru omletă este formată din 120 g făină de năut, 40 g făina de tapioca, 1 linguriță sare neagră de Himalaya, 1 linguriță pudră de usturoi, 1 linguriță boia afumată, 1 linguriță chimen, 1 lingură turmeric, 300 ml apă, 15 g proteină vegana (de cânepă, mazăre sau mix) fără arome, preferabil neutră. Topping de legume: 200 g ciuperci champignon (spălate, uscate, feliate), 125 g ardei capia (spălat și tocat), 125 g ceapă albă (tocată mărunt), ulei de măsline.

Mod de preparare: Într-un bol se pun împreună făinurile, sarea, pudră proteică și condimentele și se amestecă bine (obținându-se astfel baza pentru o omletă vegană), se adaugă apa și se continuă amestecarea până la omogenizare, rezultând un aluat moale, de consistența celui pentru clătite. Separat se pune puțin ulei de măsline într-o tigaie încinsă și se călesc legumele până se înmoaie, apoi se răstoarnă într-un castron, se lasă puțin la răcorit și peste ele se toarnă aluatul. Se întinde uniform compoziția în tigaia încinsă, se prăjește câteva minute și se întoarce pe partea cealaltă. Se servește cu o salată de roșii și busuioc.



II. ÎNLOCUITORI DE PRODUSE LACTATE



Cu o textură cremoasă și un gust delicios ce seamănă cu cel al migdalelor, laptele de cânepă este o alternativă ideală a clasicului lapte de vacă sau orice alt sortiment de origine animală. Dacă nu ai auzit până acum de lapte de cânepă, află că acesta este o băutură simplă, din doar 2 ingrediente, extrem de nutritivă și 100% sigură pentru consum. Poți să faci și singur acasă acest lapte vegetal cu gust foarte bun și o mulțime de proprietăți nutritive.

Lapte de cânepă – rețetă homemade

<https://vegis.ro/blog/lapte-de-canepa-reteta-homemade/>

Ingrediente: 100-150g semințe de cânepă decorticate; 500ml apă plată (2 căni) pentru rețeta de bază; un plus de savoare se obține dacă se adaugă un îndulcitor natural (miere de albine, ștevie, sirop de agave) sau alte ingrediente care pot conferi rețetei o notă personală: curmale, stafide, scorțișoară sau esență de vanilie.

Mod de preparare: Se amestecă semințele de cânepă cu apa și se mixează în blender timp de 3 minute. Se strecoară apoi conținutul cu ajutorul unui tifon și se consumă pe loc sau ca o băutură răcoritoare după ce se ține la frigider.

Lapte de cânepă

<https://a1.ro/chefi-la-cutite/retete/trei-retete-pe-baza-de-canepa-lapte-de-canepa-paine-cu-canepa-si-oua-umplute-cu-canepa-id912583.html>

Ingrediente: 10 linguri semințe de cânepă; 1 l apă plată caldută; 2 linguri miere; puțină scorțișoară măcinată.

Mod de preparare: Se mixează bine în blender 100g de semințe de cânepă cu o cană de apă, până ce preparatul se omogenizează. Dacă nu dorești să fie atât de consistent, poți să mai adaugi suplimentar puțină apă și eventual să îl îndulcești cu o linguriță de miere.

Lapte de cânepă

<https://ligiapop.com/tag/canepa/>

Ingrediente (1-2 porții): 100 g semințe de cânepă decorticate (nu se pun la înmuiat); 200 ml apă filtrată; 50 g îndulcitor raw; esență de vanilie naturală.

Mod de preparare: Toate ingredientele se pun în blender și se procesează până la omogenizare. Se poate adăuga mai multă apă dacă doriți o consistență mai lichidă. De asemenea îl puteți combina cu miere, banane, căpșuni sau orice alt fruct dulce. Se consumă imediat pentru a beneficia pe deplin de proprietățile miraculoase ale acestui preparat.

Telemea de cânepă

https://www.canah.ro/telemea-canepa/?srsId=AfmBOoqfXt1D0guiOR2zeNQUNXqQKB7mPwo8P58iynoibupyx5y_MAhN



Ingrediente: 1 conservă de 300 g năut; 300 ml lapte de migdale (sau alt lapte vegetal); 50 g semințe decorticate de cânepă; 20 g fulgi de drojdie inactivă; 2 linguri zeamă de lămâie; 3 linguri agar-agar; sare și piper, după gust.

Mod de preparare: Se pun semințele de cânepă și năutul în robotul de bucătărie și se amestecă la viteza maximă pentru 3 minute. Se adaugă apoi 150 ml lapte de migdale, zeama de lămâie, fulgii de drojdie și sarea, mixându-se împreună la viteză maximă, pentru încă 1-2 minute. Separat se amestecă 150 ml lapte de migdale cu agar-agar și se adaugă peste compoziția cu năut. Întregul amestec se răstoarnă într-o cratiță și se încălzește la foc mic, amestecând încontinuu, până când se desprinde de pe marginea acesteia. Apoi se pune compoziția într-un vas dreptunghiular și se dă la rece pentru a se închea. Se păstrează în frigider timp de 5 zile, după care telemeaua de cânepă este gata de savurat.

Smântână de cânepă

<https://www.canah.ro/smantana-canepa/?srsltid=AfmBOool1zyYPP-P76XNrVkSLTA9tyE0k3Lfo2A8y7MOZT7ILVruabaR>

Ingrediente: 100 g semințe decorticate de cânepă; 200 ml apă; 1 g sare.

Mod de preparare: Se pun în blender semințele de cânepă, se macină la viteza maximă pentru 2 minute. Se adaugă apa și sarea și se mixează împreună pentru încă 1-2 minute, până ce se omogenizează și atinge consistența smântânii. Se toarnă într-un vas de sticlă și se ține la rece timp de 3 zile. Este super simplu de preparat și incredibil de gustoasă.

Unt de post (raw, vegan)

<https://www.andie.ro/2012/03/13/unt-de-post-vegan-raw-vegan/>

Ingrediente: 90 ml lapte vegetal; 1 linguriță de oțet sau zeama de lămâie; 1,5 g sare; 155 ml unt/ulei de cocos; 1 lingură de ulei de cânepă/floarea soarelui/măsline; 11 g lecitină de soia granule; 1 g gumă xantan (agent de îngroșare și gelifiant de origine vegetală).



Mod de preparare: Se toarnă laptele vegetal într-o cană și se amestecă bine cu o linguriță de oțet sau zeamă de lămâie, lasându-se la încheat timp de 5-10 minute. În această etapă, cel mai important pentru finețea și consistența preparatului final este temperatura uleiului de cocos, care trebuie să fie obligatoriu cea a camerei.

Uleiul se folosește și se măsoară în stare lichidă, de aceea există două soluții în cazul în care acesta este în stare solidă.

1. Cu o zi înainte, se așează bucățile de unt într-un borcan, iar borcanul într-o crăticioară cu apă fierbinte și se lasă acolo până se topește. Se șterge borcanul bine, se lasă să se răcească, apoi se acoperă cu un capac și se lasă pe masă până a doua zi, când se va folosi. Teoretic ar trebui să se păstreze lichid.

2. Dacă vă grăbiți, puteți urma același procedeu, dar să folosiți untul lichid după ce s-a răcit și a ajuns la temperatura camerei (fără a-l lăsa de pe o zi pe alta). Într-un robot de bucătărie/mixer se toarnă uleiul de cocos, cel de cânepă, laptele, lecitina și xantanul și se

mixează serios vreo două minute. Se obține un fel de maioneză groasă. Mare grija să nu rămână bucăți pe margine, trebuie insistat cu mixatul până se obține o pasta fină, care se toarnă în forme de silicon și se ține la congelator timp de o oră. După o oră untul poate fi scos din formele de silicon. E bine de știut că untul vegetal rezistă în frigider până la două săptămâni, dacă este păstrat într-o cutie închisă ermetic, iar în cazul în care ați făcut mai multe bucăți, câteva din ele se pot păstra în congelator, învelite bine în folie alimentară transparentă, într-o cutie de asemenea închisă ermetic.

III.GUSTĂRI DULCI ȘI SĂRATE



Gustările sunt porții mici de mâncare consumate între mesele principale, ce asigură un aport constant de vitamine și minerale, mențin nivelul energetic al organismului și concentrația stabilă a zahărului din sânge, având calitatea de a reduce senzația de foame și a preveni consumul excesiv de alimente la prânz și cina, fiind importante atât în controlul greutății, cât și pentru menținerea performanței mentale și fizice.

III.1 Gustări sărate irezistibile

Săratele cu brânză și semințe de cânepă și floarea soarelui

<https://www.bucataras.ro/retete/saratele-cu-telemea-si-seminte-de-canepa-80980.html>

Ingrediente: 600 g făină albă proaspăt cernută; 400 g telemea de vacă; 200 g telemea de oaie; 150 g margarină Rama; 150 g semințe de floarea soarelui; 100 g semințe de cânepă; 1 ou; sare fină de Himalaya; semințe de chimen.

Mod de preparare (cca 60 minute): punem margarina într-un castron încăpător, adăugăm telemeaua trecută prin răzătoarea fină, semințele de floarea soarelui și cele de



cânepe, apoi făina și se frământă bine până la obținerea unui aluat elastic. Acesta se întinde pe masa de lucru înfăinată și din el se decupează sărățele de forma dorită, care se așează într-o tavă tapetată cu hârtie de copt, pe care le ungem cu oul bătut. La sfârșit se presară puțină sare fină și se decorează sărățelele cu semințe de chimen. Se bagă tava în cuptorul preîncălzit la 180 de grade, se coc la

temperatura moderată spre înaltă și se rumenesc după preferință. După ce s-au răcit pot fi servite cu bere sau cu un pahar de lapte rece.

Inimioare din foitaj cu semințe de cânepă

<https://www.bucataras.ro/galerie/inimioare-din-foietaj-cu-semințe-de-canepa-391253-71846.html#site>

Ingrediente (20 buc): 800 g aluat foitaj din comerț; 1 ou; semințe de cânepă; sare fină de Himalaya.

Mod de preparare (sub 60 min): Aluatul dezghețat complet se desface pe masa de lucru. Se preîncălzește cuptorul la 200 grade. Se tapetează doua tăvi cu hârtie de copt, se decupează inimi de aluat cu forma cea mai mare din set, apoi la mijloc se decupează inimioare mai mici cu forma cea mai mică din set. Se așează inimioarele de aluat în tavă, se ung cu ou bătut, apoi se presară peste ele sare fină și semințe de cânepă din belșug. Se dau tăvile la cuptor pentru 15-20 minute, până se rumenesc saleurile, după preferință. Se lasă la răcorit și se servesc între mese sau înainte de masa, ca aperitiv.



Brioșe sărate cu dovleac, rozmarin și semințe de cânepă

<https://gatesc.ro/recipes/920/brioșe-sarate-cu-dovleac-rozmarin-si-semințe-de-canepa>

Ingrediente (12 buc): 200 g făină; 150 g dovleac; 150 ml lapte; 60 g unt; 1 ou; 1 ceapă; 10 g drojdie uscată; 3 linguri ulei de măsline; 1 linguriță rozmarin; 30 g semințe de cânepă; după gust piper negru, măcinat; sare; 15 lăstari de Perilla verde; 24 buc flori comestibile.

Mod de preparare (cca 60 min): Se curăță, spală și taie în cuburi dovleacul și se fierbe în apă, cca 12-15 minute, se scurge și se zdrobește cu ajutorul unei furculițe, până se obține un piure. Apoi se curăță ceapa gabenă, se spală, se taie Julienne și se căleşte în puțin ulei de

măslina. Se pune făina și drojdia uscată într-un castron, se adaugă oul bătut, untul topit, piureul de dovleac, ceapa caldă, sarea, piperul și rozmarinul, pe care le amestecăm cu ajutorul unui mixer. Ungem formele cu unt și presărăm cu făină, se toarnă în ele cca $\frac{3}{4}$ din compoziție (trebuie lăsat loc pentru că aluatul va crește) și se presară câte $\frac{1}{2}$ linguriță de semințe de cânepă deasupra fiecărei briose. Formele se introduc în cuptorul preîncălzit la 180 grade și se coc pentru 15-20 minute. Se scot din forme după câteva minute și se lasă la răcit, apoi se ornează, înainte de a fi consumate, cu microplante (Perilla, de exemplu) și flori comestibile colorate, care le oferă unicitate și un gust aparte.



Puse într-o cutie de carton colorată, legată cu o fundă de mătase asortată și oferite alături de o sticlă de vin, brișele se pot transforma într-un cadou perfect pentru o vizită la rude sau la prieteni. În plus, aceste brișele se pot congela, fiind recomandată congelarea separată, chiar în ziua în care au fost coapte, prelungind, astfel, durata lor de păstrare.

Semințele de cânepă pot fi incluse și în aluatul pentru crackers sau biscuiți sărați, adăugând valoare nutrițională și o aromă plăcută de nucă. Aceștia pot fi consumați ca atare sau alături de diverse creme tartinabile.

III.2 Gustări dulci sănătoase

Brișele cu portocală și semințe de cânepă decorticate

<https://cookpad.com/ro/recipes/10366444-brio%C8%99e-cu-portocala-%C8%99i-semin%C8%9Be-decorticate-de-canepa>

Ingrediente (pentru 7 buc): 1 ou; 125 ml suc de portocală (sucul unei portocale mari); 2 linguri smântână grasă; 5 linguri făină; 2 linguri semințe decorticate de cânepă; 1 linguriță praf de copt; 1 linguriță ulei de cocos; 1 linguriță coajă de portocală rasă; după gust câteva stafide.

Mod de preparare (45 min): Preîncălziți cuptorul la 180 de grade C și pregătiți formele pentru brișele. Bateți oul cu mixerul până când își dublează volumul, apoi adăugați suc de portocală și smântâna.

Continuați să mixați încă vreo 2-3 minute. În felul acesta se va încorpora cât mai mult aer. Începeți și adăugați făina amestecată cu praful de copt, lingură cu lingură, omogenizând bine ca să nu se formeze cocoloașe. La final se adaugă untul de cocos, stafidele, semințele de

cânepe și coaja de portocală pentru aromă. Umpleți formele de briose și băgați la cuptor pentru aproximativ 30 de minute. Să aveți grijă, la copt, vor crește, așa că nu umpleți formele până sus. După ce le scoateți, lăsați-le în forme 5 minute, apoi transferați-le pe un grătar și lăsați să se răcească bine.

Retetă briose cu mere și cânepe

<https://ro.cannadorra.com/recipes/apple-hemp-muffins-recipe/>

Ingrediente (12 buc): 1 1/2 cani făină integrală de grau spelta; 1 cană făină de ovăz; 2/3 - 3/4 cană semințe de cânepe; 2 lingurițe praf de copt; 1 linguriță bicarbonat de sodiu; 1/4 linguriță sare de mare; 1 1/2 – 1 3/4 linguriță scorțișoară; 1/4 linguriță cardamom măcinat (sau nucșoară proaspăt rasă ca înlocuitor); 1 cană sos de mere organic neîndulcit; 1/2 ceașcă sirop de arțar pur; 3/4 ceașcă lapte fără lactoză simplu sau vanilat; 1 1/2 linguriță extract de vanilie pură; 1/3 cană stafide sau banane crude tocate.

Mod de preparare (35 min): în timp ce se preîncălzește cuptorul la 180 °C, într-un castron mare se combină făina integrală de grâu speltă, făina de ovăz, semințele de cânepe, praful de copt, bicarbonatul de sodiu, sarea de mare, scorțișoara și cardamonul. În alt castron se amestecă ingredientele umede (sosul de mere, siropul de arțar, laptele și extractul de vanilie), care se toarnă, apoi, peste ingredientele uscate (făinuri și condimente) și se amesteca ușor, până se omogenizează. Aluatul se toarnă într-o tavă de briose tapetată cu căptușeală pentru cupcake, umplând fiecare cupă doar ¾ și se coc 20-25 min (până când o scobitoare introdusă în mijloc iese curată). Se lasă briosele să se răcorească în tavă câteva minute, apoi se scot pe un grătar pentru a se răci complet. Aceste briose cu semințe de cânepe sunt ușor și rapid de făcut, sunt hrănitoare și plăcute la gust, putând mulțumi atât copiii, cât și adulții.



Briose cu dovleac, cocos și semințe de cânepe

<https://www.delicioasa.com/recipes/briose-cu-dovleac-seminte-de-canepa-canah-veganede-post/>

Ingrediente: 95 g făină albă, cernută; 60 g făină integrală de grâu, cernută; 1/2 linguriță praf de copt; un praf de sare de Himalaya; 1 linguriță scorțișoară măcinată; 1/2 linguriță nucșoara proaspăt rasă; 200 g dovleac (fiert la aburi, fără coaja și semințe); 200 g zahar brun; 1 linguriță esență de vanilie; 80 ml ulei de cocos (la temperatura camerei) sau ulei de rapiță; 90 ml lapte de alune de pădure; 120 g mix semințe (în, cânepe, floarea soarelui,

dovleac etc); 1 cutie lapte de cocos, păstrat la frigider; 3-4 linguri semințe de cânepă decorticate; 1 rodie.

Mod de preparare: Se încinge cuptorul la 180 °C și se pregătește o tavă pentru briose, tapetată cu hartii speciale, pentru brioses. Într-un vas amestecăm făina, praful de copt, sarea, scorțișoara și nucșoara, iar în alt vas se amestecă uleiul de cocos, zahărul brun, piureul de dovleac și esența de vanilie. Se adaugă mixul de făină peste amestecul moale, ce conține dovleacul și se ambalează ușor, manual. La sfârșit se adaugă mixul de semințe, care se încorporează progresiv în aluat. Se umplu pe trei sferturi cupele de briose cu aluat, se introduc în cuptorul preincalzit și se coc 20-25 minute la cuptor. Se scoate tava și se lasă briosele la răcit, pe un grătar. Desfacem cutia cu lapte de cocos foarte rece, scoatem numai crema densă (lichidul se păstrează pentru alte întrebuințări, milkshake, de exemplu) și o amestecăm bine, eventual adaugăm puțină miere și scorțișoară, după gust. Punem câte o lingură de cremă de cocos peste briosă cu dovleac, presărăm cu semințe de cânepă și rodie pentru decor și servim cu poftă.

Briose cu dovleac, nuci, bobite de mei și semințe de cânepă

<https://www.delicioasa.com/recipes/briose-cu-dovleac-nuci-bobite-de-mei-si-semințe-de-canepa-delicios-si-sanatos/>

Ingrediente (18 buc): 250 g făină „Slăbești Mâncând”, cernută; 1/2 linguriță sare; 1 linguriță bicarbonat de sodiu; 1 1/2 linguriță scorțișoară; 1/2 linguriță ghimbir măcinat; 1/4 linguriță nucșoară; 85 g bobite mei; 125 ml ulei de rapiță; 160 g zahar brun; 2 ouă mari; 280 g dovleac, tăiat mărunt + câteva cubulețe extra pentru decor; 2 lingurițe esență vanilie; 100 ml kefir; 70 g semințe de cânepă; 30 g nuci, tăiate mărunt; coaja unei jumătăți de portocală; 2 linguri dulceață de caise + 1 lingura apă.

Mod de preparare: Încingem cuptorul la 160 °C și pregătim o tavă pentru briose. Fierbem dovleacul la aburi, apoi îl zdrobim ușor cu o furculiță și îl lăsăm să se răcească până ajunge la temperatura camerei.

Amestecăm făina, sarea, bicarbonatul, scorțișoara, nucșoara, ghimbirul și meiul. Într-un alt vas amestecăm uleiul, zaharul, ouăle, dovleacul și esența de vanilie. Turnăm mixul uscat peste cel umed, amestecăm puțin, adaugăm kefirul și amestecăm în continuare cu o lingură de lemn, până încorporăm toate ingredientele. La sfârșit adaugăm nucile și cânepa și continuăm să amestecăm



ușor. Turnăm aluatul în tava pregătită, umplem aproximativ 3/4 din formele de briose și punem deasupra câte un cubuleț de dovleac. Coacem briosele în cuptor pentru 15-17 minute

și le scoatem pe o tavă grill. Încălzim rapid dulceață de caise și apă, până obținem un sirop lejer, apoi pensulăm cu sirop brișele calde.

Le servim călduțe sau la temperatura camerei.

Brișe umplute și glazurate

<https://www.bucataras.ro/retete/briose-umplute-si-glazurate-23587.html>

Ingrediente: Aluatul de brișe: 5 ouă de casă; un praf de sare; 5 linguri apă minerală; 5 linguri ulei; 5 linguri de zahăr; 1/2 plic praf de copt; 2 plicuri capucino Milka de la Jacobs; 7 linguri făină albă.

Umplutura: 2 albușuri; 2 plicuri zahăr vanilat; 270 g zahăr pudră; un praf de sare; 50 g lapte praf; 50 g caju crud măcinat; 100 g semințe de cânepă decorticate; 2 linguri griș.

Glazura: 100 g ciocolată amăruie; 3 linguri frișcă; bombonele colorate pentru decor.

Mod de preparare: Se pregătește mai întâi umplutura. Se bat spumă albușurile cu praful de sare, zahărul pudră și cel vanilat, se adaugă semințele de cânepă și caju măcinat, iar la sfârșit se încorporează grișul. Pentru aluatul de brișe se separă ouăle, se bat albușurile spumă cu praful de sare, iar separat se mixează gălbenușurile cu zahărul, praful de capucino și praful de copt până când își dublează volumul. Se picură uleiul încontinuu, apoi se adaugă apa minerală și în compoziția astfel obținută se încorporează alternativ spuma din albușuri și făina proaspăt cernută. Se pregătește tava de brișe tapetând cu hârtie fiecare formă de silicon, apoi se pune în fiecare formă cate o lingură de aluat, peste care se adaugă o lingură de umplutură (amplasată în mijloc), care se acoperă cu încă o lingură de aluat.

Se introduce tava în cuptorul preîncălzit la 180°C și se lasă la copt cca 35 minute, folosind funcția de coacere cu ventilație. Se scoate apoi tava din cuptor și brișele coapte din formele de silicon, lasându-le la răcit. Glazura (obținută prin topirea ciocolatei în câteva linguri de frișcă lichida) se toarnă peste brișe, iar la sfârșit se decorează cu bomboane colorate.

Brișe proteice sau chec proteic

<https://oanabarsan.ro/briose-proteice-sau-chec-proteic/>

Ingrediente: 6 albușuri, 2 oua întregi; 5 linguri făină de ovăz; 5 linguri îndulcitor natural din stevie; 3 linguri făină de cocos; 3 linguri făină de migdale; 2 linguri semințe decorticate de cânepă; 1 banană (opțional); 1 praf de copt; 1 lingura esență de vanilie; 2 linguri cacao sau pudră de roșcove; 2 linguri ulei de cocos.



Mod de preparare: Se separă albușurile de gălbenușuri și se bat cu mixerul până se face o spumă albă tare, apoi se adaugă, pe rând, îndulcitorul până se încorporează și se topește, mixându-se încă 2 min. Se adaugă gălbenușurile amestecate separat, cu uleiul, se mai mixează 1 minut, pe urmă se adaugă restul ingredientelor: făinurile, semințele de cânepă, praful de copt și banana făcută pastă. Toate ingredientele se încorporează încet cu o paletă (fără mixer) pentru a-și păstra volumul dat de spuma de ou. Apoi împărțim compoziția în 2 boluri și în unul adaugăm 2 linguri de cacao.

Ungem o tavă de chec cu ulei de cocos (sau punem hârtie de copt) și turnăm întâi compoziția galbenă, apoi peste ea compoziția cea maro. Restul de aluat se toarnă în forme pentru briose, care se coc în cuptorul preîncălzit la 180°C, cam 15-25 min. Se verifică dacă sunt gata băgând o scobitoare în compoziție (dacă iese curată atunci preparatul este gata), se scot din tavă după ce se răcoresc și se lasă la răcit. Se ornează cu fulgi de migdale/cocos și se pot consuma cu fructe de pădure, iaurt, lapte, sirop de agave, de arțar, miere de albine și multe altele.

Rețetă fitness: Briose cu semințe de cânepă

<https://gymbeam.ro/blog/briose-cu-seminte-de-canepa/>

Ingrediente (12 buc): 240 g iaurt grecesc 0% grăsime; 220 g făină de grâu; 100 g zahăr BIO din trestie; 80 ml ulei de cocos, topit; 60 g semințe de cânepă decorticate; 2 ouă; câteva picături de vanilie pentru aromă (Vanilla flavour drops); cremă proteică „MoiMuv” pentru garnitură, după gust.

Mod de preparare: Se tapetează cu hârtie de copt tava pentru briose. Pentru a prepara aluatul, trebuie măcinate mai întâi semințele de cânepă și amestecate cu făina. Într-un bol/castron mai mare se pun împreună uleiul de cocos topit, zahărul, ouăle, iaurtul grecesc și picăturile de aromă de vanilie. După ce s-a omogenizat compoziția lichidă, se adaugă treptat amestecul de făină și semințe de cânepă, mestecând ușor, până când sunt combinate toate ingredientele. Se împarte uniform aluatul în tava de briose, umplând cupele pe trei sferturi, apoi se introduce tava în cuptorul preîncălzit la 180°C și se coace timp de 18-25 minute, până când suprafața brișelor devine aurie. Odată ce sunt gata, se lasă la răcit, apoi se ornează după preferință. Se poate tăia partea de sus și peste briose se întinde crema proteică, iar bucățile tăiate se fărâmițează și presară peste cremă, pentru a crea brișelor un aspect cât mai plăcut.



III.3 Batoane energizante cu cânepă și fructe deshidratate

Semințele de cânepă pot fi incluse în rețetele de batoane energetice făcute în casă, alături de alte semințe, nuci și fructe uscate, pentru o gustare nutritivă între mese.

Batoane de granola

<https://www.crestemsicalatorim.com/index.php/2021/03/03/5-retete-super-delicioase-si-super-rapide-cu-granola/>

Ingrediente: Granola (cea cu nuci braziliene și fulgi de cacao este alegerea noastră pentru această rețetă); unt de arahide; miere; fulgi de ovăz simpli; fulgi de ciocolată.

Mod de preparare: Se amestecă foarte bine untul de arahide și mierea, apoi se adăugă granola și fulgii de ovăz și se omogenizează. După ce întindeți o foaie de pergament într-o tavă, turnați amestecul pe ea, puneți deasupra o altă foaie de pergament și presăți bine. Tava se păstrează la frigider 30 de minute, după care se taie batoanele.



Batoane vegane din curmale, seminte de cânepă și scortişoară

<https://dietaderotatie.ro/batoane-vegane-din-curmale-semințe-de-canepa-si-scortisoara/>

Batoanele acestea sunt foarte simplu de pregătit, fără cuptor. Trebuie doar să înmuiți puțin curmalele pentru a le putea da la blender. Dacă aveți un blender mai micuț, vă sfătuiesc să faceți doar jumătate din cantitate, pentru că batoanele pot fi păstrate în frigider doar câteva zile.

Ingrediente: 200 g curmale fără sâmburi; 50 g apă; 70 g semințe de cânepă decorticate; 10 g semințe de chia; 20 g pudră proteică din semințe de dovleac; 55 g fulgi de ovăz aglutenic; 10g scortişoară de Ceylon; 1 lingura zeamă de lămâie.

Mod de preparare: verificați curmalele și dați de-o parte sâmburii (posibil să găsiți 1-2 rățăciți), puneți-le la înmuiat minim 30 de minute. Apoi le scurgeți de apă (că să rămână mai puțin dulci) și le mixați în blender, împreună cu apa plată și zeama de lămâie. Într-un bol se pun împreună curmalele mixate, semințele de cânepă, pudra proteică, fulgii de ovăz, scortişoară, semințele de chia și se omogenizează, amestecând cu grijă. Se întinde amestecul rezultat într-o tavă, pe hârtie de copt, se acoperă cu altă foaie de hârtie și se presează. Se lasă la frigider 2-3 ore, că să se



întărească și se taie apoi batoanele în forma dorită, folosind feliatorul pentru pizza. Se pot păstra la frigider câteva zile, înfășurate în hârtie de copt, fără a fi, însă închise ermetic (să poată respira).

Batoane cu semințe de cânepă

<https://aromedepoveste.ro/wp-content/uploads/2015/04/Batoane-raw-cu-canepa-19.jpg>

Ingrediente: 30 g făină din ovăz; 80 g făină din migdale; 100 g semințe de cânepă decorticate; 100 g migdale; 50 g caju; 125 g smochine deshidratate; 100 g curmale deshidratate; 8 g cacao alcalinizată; un praf de sare.

Mod de preparare: Se pun în robotul de bucătărie fulgii de ovăz și migdalele și se macină, până ce se transformă în făină. Peste aceasta se adaugă semințele de cânepă decorticate, migdale întregi, caju, smochine, curmale, cacao, sare și se procesează până când compoziția devine lipicioasă iar semințele, fructele uscate și nucile au fost mărunțite. Se împarte compoziția în două parti egale, se pun pe o folie alimentară de cca 30 cm lungime, se modelează și se rulează, apoi ambele suluri se aseaza pe un tocător (pentru că folia să nu se lipească de congelator) și se țin cca. 1 oră la congelator. Nu e nevoie să înghețe, ci doar să se întărească compoziția, care apoi se porționează și fiecare baton se învelește în hârtie de copt.



Batoane proteice cu migdale și cânepă

<https://madeline.ro/batoane-proteice-cu-migdale-si-canepa/>



Ingrediente: 150 g unt de migdale; 50 g ulei de cocos; 4-5 linguri sirop de arțar; ½ linguriță aromă de vanilie; 40 g făină de cocos; 50 g semințe de cânepă; 50 g ciocolată amăruie și 2 linguri sirop de arțar, pentru glazură.

Mod de preparare: Se amestecă foarte bine toate ingredientele (mai puțin cele pentru glazură), apoi se pune compoziția în forme de silicon (dacă folosiți forme pătrate veți obține 16 bucăți) și le introducem în frigider (la rece). Pentru glazură se amestecă ciocolata amăruie cu puțin sirop de arțar și se încălzește la foc mic, până se topește, iar cu ciocolata topită se decorează batoanele, fie se scufundă complet în glazura, fie se picură pe fiecare baton, deși se pot consuma și neglazurate.

III.4 Biscuiți și fursecuri

Biscuiți cu semințe și făină de cânepă

<https://teoskitchen.ro/2010/05/biscuiti-cu-seminte-si-faina-de-canepa.html>

Ingrediente: 1 cană de semințe decorticate de cânepă; 2/3 cană de făină de cânepă; 100 g zahăr; 2 gălbenușuri; 2 linguri unt moale; 1 linguriță oțet; 1 linguriță praf de copt; 1 linguriță esență de vanilie; 1 linguriță scorțișoară; 1 linguriță nucșoară; 1 vârf de cuțit de sare.



Mod de preparare: se amestecă untul moale cu zahărul, se adaugă treptat câte un gălbenuș de ou și se mixează până când compoziția devine spumoasă. În acest amestec se adaugă semințele de cânepă, făina de cânepă, praful de copt stins cu oțet, esența de vanilie, scorțișoara, nucșoara și sarea. Într-un mixer se omogenizează toate ingredientele, timp de 2-3 minute, la viteză medie.

Din această compoziție modelăm niște biluțe puțin mai mari decât o cireășă (la copt se lățesc), pe care le așezăm la distanță de 3-4 cm între ele într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Coacem biscuiții în cuptorul preîncălzit la 200 °C timp de 5 minute. Se scot pe un grătar și se lasă la răcit.

Pot fi serviți așa simpli, căci sunt delicioși lângă un pahar de lapte la micul dejun sau ca gustări în timpul zilei, dar puteți să le faceți o glazură din 50 g de ciocolată albă și 2-3 linguri de lapte, peste care se pot presăra și câteva semințe de cânepă.

Biscuiți cu făină de cânepă și cacao

<https://icooking.ro/retete/biscuiti-cu-faina-de-canepa/>

Ingrediente: 150 g făină de grâu; 50 g făină de cânepă; 20 g amidon; 20 g pudră de cacao; 100 g zahăr brun; 2 pliculețe zahăr vanilat; 100 g margarină vegetală; 30 ml lapte vegetal.

Mod de preparare: Se amestecă într-un vas făina de grâu cu cea de cânepă, pudra de cacao, zahărul brun și zahărul vanilat. Se adaugă margarina și laptele vegetal și se frământă până se obține un aluat omogen. Se pudrează cu făină suprafața de lucru și se întinde aluatul la o grosime de 3 mm, din care se decupează diverse forme. Se aseaza biscuiții în tava tapetată

cu hârtie de copt, se introduce tava în cuptorul preîncălzit la 190 °C și se lasă la copt timp de 10 minute.

Biscuiți cu făină de cânepă

<https://herbalsana.ro/blog/retete-cu-faina-de-canepa-n85>

Ingrediente: 1 cană de semințe decorticate de cânepă; 2/3 cană de făină de cânepă; 100g zahăr; 2 gălbenușuri; 2 linguri unt moale; 1 linguriță oțet; 1 linguriță praf de copt; 1 linguriță esență de vanilie; 1 linguriță scorțișoară; 1 linguriță nucșoară; 1 vârf de cuțit de sare.

Mod de preparare: Untul moale se amestecă cu zahărul, se adaugă treptat câte un ou și se mixează până când compoziția devine spumoasă. În acest amestec se adaugă semințele de cânepă, făina de cânepă, praful de copt stins cu oțet, esența de vanilie, scorțișoara, nucșoara și sarea. Se omogenizează ingredientele timp de 2-3 minute la viteză medie. Din această compoziție se formează biluțe pe care le așezăm într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și coacem biscuiții în cuptorul preîncălzit la 200°C, timp de 5 minute.

Fursecuri umplute cu semințe de cânepă și caju

<https://www.bucataras.ro/retete/fursecuri-umplute-cu-semințe-de-canepa-si-caju-80093.html>

Ingrediente (20 porții): Aluatul: 250 g margarină Rama; 1 ou; 1 sticlură esență de rom; un praf de sare; 250 g zahar tos; 2 linguri pudră de roșcove (karob); 1/2 plic praf de copt; 600 g făină albă, proaspăt cernută; Umplutura: 2 albușuri; 2 plicuri zahar vanilat; 270 g zahăr pudră; un praf de sare; 50 g lapte praf; 50 g caju crud (măcinat); 100 g semințe de cânepă decorticate; 2 linguri griș; Glazura: 150 g ciocolată amăruie; 5 linguri frișcă vegetală, fluturași și bombonele din zahăr, divers colorate, pentru décor.

Mod de preparare (cca 120 minute): În timp ce cuptorul se preîncălzește la 180°C, într-un castron încăpător se pune margarina (trecută un minut prin cuptorul cu microunde, că să se înmoaie), zahărul, praful de sare, praful de copt, oul, esența de rom, pudra de roșcove și se amestecă totul foarte bine. Apoi se încorporează progresiv făina proaspăt cernută până la obținerea unui aluat ferm, care se dă la rece pentru jumătate de ora. Pentru prepararea



umpluturii se bat albușurile spumă cu praful de sare, zahărul vanilat și zahărul pudra. Se adaugă apoi laptele praf, semințele de cânepă și cele de caju (măcinate), iar la final se încorporează grișul. Aluatul scos de la rece se rupe în bucăți (de mărimea unei mingi de ping-pong) pe care le aplatizăm pe masa de lucru, se adaugă o linguriță de umplutura în mijoc și se trag capetele aluatului peste umplutura, dând astfel formă fursecurilor. Se tapetează o tavă cu hârtie de copt, se aseaza pe ea fursecurile și se bagă în cuptorul preîncălzit, unde se țin cca. 25 minute, folosind funcția de coacere cu ventilație.

Se scot fursecurile din cuptor, se lasă la răcit, apoi se ung cu glazură (ciocolată amăruie topită la foc mic, în puțină frișcă vegetală lichidă) și se decorează cu fluturași și bombonele din zahăr. Se servesc a doua zi, pentru ca glazura să se întărească peste noapte.

Retetă fitness de Crăciun: Fursecuri cu nucă de cocos și proteine din cânepă

https://gymbeam.ro/blog/reteta-fitness-de-craciun-fursecuri-cu-nuca-de-cocos-unt-de-arahide-si-proteine-de-canepa/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=SRCH%20-%20BLOG%20%23DSA&utm_id=21995242238&gad_source=1&gad_campaignid=21995242238&gbraid=0AAAAADNM_skltoyq5cQkS5HU7n_kCazaO&gclid=EAlaIQobChMIINCX5uG8kAMVvxx5BB3KrzsYEAAYASAAEgl8rFD_BwE

Ingrediente: 90 g unt de migdale; 70 g făină integrală de grâu spelta; 40 g ulei de cocos; 40 g zahăr de cocos; 30 g proteine din cânepă cu aromă de ciocolată; 1 ou; 1 linguriță praf de copt; câteva pictauri cu aromă de cocos (Flavor Drops cu aromă de cocos), după gust. Pentru ornat se pot folosi chipsuri din nucă de cocos și/sau sirop de cocos.



Mod de preparare: într-un vas se pun împreună făina, pudra proteică și zahărul, se amestecă totul, apoi se adaugă oul, untul de migdale, uleiul de cocos topit, câteva picături din aroma de cocos și praful de copt. Se amestecă totul cu mâna până se obține un aluat uniform, compact. Se înfășoară aluatul în folie alimentară și se ține în frigider pentru cel puțin o oră. Odată ce aluatul s-a odihnit, împărțiți-l în 14 bucăți și modelați-le în biluțe. Așezați biluțele pe o foaie de copt și apăsați-le cu palma pentru a le da forma unor fursecuri rotunde. Băgați fursecurile în cuptorul preîncălzit la 170 °C și lăsați să se coacă aproximativ 12-15 minute. Ornați fursecurile coapte cu chipsuri de nucă de cocos și sirop de cocos.

IV. PÂINE SI CHIFLE PE BAZĂ DE CÂNEPĂ



Făina de cânepă este folosită pentru a obține diverse preparate de panificație și are câteva avantaje demne de reținut: nu conține gluten, fiind ideală pentru persoanele care suferă de boala celiacă, are un conținut ridicat de proteine (furnizează toți cei 9 aminoacizi esențiali), este bogată în fibre, ajutând la digestie și menținând un tranzit intestinal sănătos. În plus, este o sursă bună de acizi grași nesaturați omega-3 și omega-6 și are un indice glicemic scăzut, fiind potrivită pentru diabetici. Conferă preparatelor în care este inclusă un gust ușor de nucă și o textură densă. Dacă v-ați hotărât să o folosiți, foarte important este să țineți cont de câteva recomandări: trebuie combinată cu alte făinuri (în proporție de maxim 20-30%), se păstrează în recipiente etanșe, la frigider, pentru a preveni rănecizarea, iar gustul sau se potrivește excelent cu cel de nuci, semințe și condimente aromate.

Pâine de casă

<https://puraagro.ro/reteta-de-paine-cu-faina-de-canepa/>

Ingrediente: 1000 g făină de grâu; 150 g făină de cânepă „PURĂ NATURAL”; 100 ml lapte/ lapte vegetal; 500 ml apă caldă; 1 pliculeț drojdie praf; 1 linguriță de sare; 1 linguriță de zahăr; 2 linguri ulei de cânepă „PURĂ NATURAL”.

Mod de preparare: făina de cânepă se amestecă cu făina de grâu și se adaugă drojdia, zahărul și puțină apă caldă. Se lasă la dospit 5 min, apoi se frământă bine adăugând

treptat amestecul de apă caldă, lapte și sare. La final se adaugă uleiul de cânepă, care se încorporează progresiv în aluat. Se lasă la dospit încă 10 minute, apoi se pune în tava tapetată cu hârtie de copt, se mai lasă la dospit 10 minute și se bagă la cuptor. Pentru coacere este nevoie de 50 minute la 180 °C.

Pâine cu făina și semințe de cânepă

Ingrediente: 250 g făină integrală (grâu, secară sau ovăz); 100 g făină de cânepă; 1 pliculeț drojdie uscată (7 g) sau 20 g drojdie proaspătă; 250 ml apă caldă; 1 lingură ulei de măsline; 1 linguriță sare; 1 linguriță zahăr; semințe de cânepă (opțional, pentru decor).

Mod de preparare: Se amestecă drojdia cu zahărul și 50 ml apă caldă și se lasă 10 minute până face spumă. Pentru aluat se combină făina integrală cu făina de cânepă și sarea, se adaugă drojdia activată, uleiul de măsline și restul de apă și se frământă timp de 10-15 minute, până când aluatul devine elastic. Apoi se acoperă și se lasă la dospit 1 oră, până își dublează volumul. Se modelează pâinea, se pune într-o tavă potrivită, căptușită cu hârtie de copt, se presară deasupra semințe de cânepă și se introduce în cuptorul preîncălzit la 180°C, unde se coace 30-35 de minute. Odată rumenită, pâinea se lasă la răcit pe un grătar și abia apoi se feliază.

Pâine cu făină de cânepă

<https://herbalsana.ro/blog/retete-cu-faina-de-canepa-n85>

Ingrediente: 500g făină integrală de grâu; 75g făină de cânepă; 225 ml lapte; 1 pliculeț drojdie uscată (praf); 1 linguriță de sare; 2 lingurițe zahăr; 2 linguri ulei de măsline; 100g semințe decorticate de cânepă.

Mod de preparare: Într-un castron se amestecă toate ingredientele, mai puțin semințele de cânepă, care se vor adăuga după ce aluatul a fost frământat pentru că acestea să rămână întregi. Pâinea se coace în cuptor preîncălzit la 180°C până se rumenește.

Pâine de cânepă cu semințe de cânepă

<https://ro.cannadorra.com/recipes/hemp-bread-with-hemp-seeds/>

Ingrediente (4 porții): 100 g făină de grâu; 50 g făină de cânepă; 1-2 lingurițe semințe de cânepă decojite; 1 lingură semințe de in; 1 lingură semințe de floarea soarelui; ½ - 1 linguriță sare; 2 linguri ulei de măsline (sau ulei din semințe de cânepă); 100 ml apă; 7 g drojdie uscată; 1 linguriță zahăr.

Mod de preparare (50 min): Se amestecă drojdia sfărâmată cu zahăr și apă caldă, până ce se dizolvă. Într-un castron mare se pregătește aluatul, amestecând făina de grâu, făina de cânepă, semințele de cânepă decorticate, semințele de in, semințele de floarea soarelui și sarea. Se încorporează progresiv drojdia activată și se completează cu suficientă apă, până se obține un aluat neted, care se lasă să se odihnească, acoperit cu un prosop cca

30 de minute. Se frământă apoi aluatul cu ulei de măsline (sau de cânepă), se modelează în forma de pâine și se pune într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și pudrată cu făină de grâu, făcând, cu ajutorul unui cuțit, câteva tăieturi pe suprafața acesteia. Deasupra se mai presară puțină făina de grâu și se coace în cuptorul preîncălzit la 200°C pentru aproximativ 20 de minute. Apoi se scoate din cuptor și se lasă să se răcească înainte de servire.

Pâine cu semințe de cânepă

<https://dragosteadinfarfurie.ro/paine-cu-seminte-de-canepa/>

Ingrediente: 500 g de făină de grâu; 300 ml apă caldă; 20 g de drojdie proaspătă; 1 linguriță de zahăr; 1 linguriță de sare; puțin ulei (de floarea-soarelui sau de măsline); un pumn de semințe de cânepă decorticate; un pumn de tărațe de grâu.

Mod de preparare: Se amestecă întâi drojdia, cu zahăr, sare, apă caldă și ulei, după care se încorporează totul în făina proaspăt cernută și amestecată cu semințele de cânepă și tărațele de grâu. Apoi se frământă bine, până la omogenizare și se lasă aluatul să crească aproximativ o oră. Se transferă pâinea într-o formă de cozonac unsă cu puțin ulei și se mai lasă să crească încă 30 de minute. Între timp se încinge cuptorul cam la 200°C, se dă forma la cuptor și se lasă la copt, până ce pâinea s-a rumenit frumos (după cca 50 min, este recomandat să se verifice, din când în când). Pentru a păstra coaja crocantă, e bine că pâinea să se lase la răcit, pe un grătar, imediat ce a fost scoasă din cuptor (se evită astfel condensarea).



Pâine cu cânepă

<https://a1.ro/chefi-la-cutite/retete/trei-retete-pe-baza-de-canepa-lapte-de-canepa-paine-cu-canepa-si-oua-umplute-cu-canepa-id912583.html>

Ingrediente: 1 kg făină albă; 200 g semințe de cânepă; 25 g drojdie; 1/2 linguriță sare; 1/2 lingură zahăr; 600 ml apă caldă; 100 ml ulei de cânepă.

Mod de preparare: Se macină boabele de cânepă cât se poate de fin, se amestecă cu făina albă, se adaugă drojdia, sarea, zahărul și puțină apă caldă. Se lasă la dospit 5 minute, se frământă bine, la final se încorporează în aluat uleiul de cânepă și se lasă la dospit încă 10 minute, apoi se pune în tavă și se mai lasă la dospit alte 10 minute. Pentru coacere este nevoie de 50 minute la 180°C.

Pâine cu cânepă

<https://eiha.org/wp-content/uploads/2021/03/Cooking-with-hemp.pdf>

Ingrediente: 250 g brânză proaspătă, slabă; 3 ouă; 1 linguriță sare și piper; 1 lingură oțet; 2 lingurițe coji de psyllium; 60 g semințe de in măcinate; 50 g făină integrală; 30 g nuci; 25 g pudră proteică de cânepă; 20 g semințe de cânepă; 20 g semințe de floarea soarelui; 5 g praf de copt.

Mod de preparare: Se amestecă brânza cu ouăle, sarea, piperul și oțetul, se adaugă treptat ingredientele uscate: psyllium, semințele de in și făina, iar la final se încorporează nucile, proteina de cânepă, semințele și praful de copt. Se toarnă compoziția într-o tavă tapetată, se introduce în cuptorul preîncălzit la 180°C și se coace timp de 40–50 minute. Când s-a rumenit se scoate din tavă, se lasă să se răcească și se servește proaspătă.



Pâine cu maia și făină de cânepă

<https://eiha.org/wp-content/uploads/2021/03/Cooking-with-hemp.pdf>

Ingrediente: 75 g pudră de semințe de cânepă; 300 g făină integrală de grâu (T110); 225 g făină albă de grâu (T65); 2 linguri semințe de cânepă decorticate; 400 ml apă; 200 g maia; 10 g sare.



Mod de preparare: Se amestecă într-un bol toate ingredientele uscate, se adaugă maiaua și apa, apoi se mixează timp de 5 minute, la viteză medie. Pentru a dospi, se lasă aluatul să se odihnească 30 de minute acoperit, la temperatura camerei, după care se frământă din nou 5 minute, adăugând sarea. Se modelează aluatul și se formează o bilă pe care o lăsam la frigider peste noapte. A doua zi se scoate aluatul din frigider, se lasă 1 oră la temperatura camerei, apoi se transferă într-o oală de fontă cu capac, tapetată cu hârtie de copt și se coace timp de 1 oră la 240°C (fără preîncălzire). În final se scoate capacul și se lasă pâinea la răcit pe un grătar.

Chifle din făină de cânepă - Sugar free/ Low carb/ Low fat

<https://www.dukanlifestyle.ro/2020/04/10/chifle-din-faina-de-canepa-fara-faina-alba-sugar-free-low-carb-low-fat/>

Ingrediente: 100 g făină de cânepă; 100 g făină integrală de grâu; 50 g tărațe de psyllium; 60 g tărațe de ovăz; 30 g tărațe de grâu; 15 g semințe chia (1 lingura); 30 ml ulei de măsline (3 linguri); 1/2 linguriță de sare; 7 g drojdie uscată; 450 ml apă caldă.

Mod de preparare: Toate ingredientele uscate (inclusiv sarea și semințele de chia) se amestecă într-un bol, iar în mijocul acestuia se toarnă apa caldă în care a fost dizolvată drojdia. Se frământă manual sau cu robotul de bucătărie până se obține un aluat potrivit de tare, în care se încorporează, la final, uleiul. Apoi se modelează aluatul cu podul palmelor și se formează o bilă, care se asează într-un vas acoperit cu folie alimentară din plastic, lasându-se la dospit cca o oră, într-un loc cald. Tava de copt se tapetează cu hârtie sau folie de silicon și în ea se asează chiflele modelate din aluatul dospit, care a fost făcut sul și împărțit în mod egal (ies cam 6 chifle mari din ingredientele folosite). Opțional, chiflele pot fi unse cu gălbenuș de ou amestecat cu o lingură de lapte semi-degresat, peste care se presară semințe, căpătând astfel un aspect mai festiv.



Chifle de cânepă cu cimbru

https://www.kaufland.ro/retete/cauta-o-reteta/reteta.chifle-canepa-cimbru.r_id=Recipe_13437415.html

Ingrediente (6 bucăți): 1 pachet de drojdie (42 g); 50 g făină de cânepă; 40 g făină de in; 1 linguriță de zahăr; 50 ml apă caldă; 2 lingurițe praf de copt (bicarbonat de sodiu, fără gluten); 1 crenguță cimbru; 150 g cremă de brânză; 4 ouă (mărimea M); un praf de sare; semințe de coriandru, pentru decor.

Mod de preparare: Se sfărâma drojdia, se amestecă cu zahăr și apă caldă, până se omogenizează. Separat se amestecă făinurile cu praful de copt, se spală cimbrul și se taie mărunț, iar crema de brânză se amestecă cu ouăle și sarea. Toate ingredientele se combină apoi, incorporandu-se progresiv în crema de brânză, atât faina, cât și cimbrul și drojdia. Rezultă un aluat care se împarte în porții egale, obținându-se 6 chifle, peste care se presară puțină făină de cânepă și semințe de coriandru. Se lasă la dospit într-un loc cald, cca 40 de minute, apoi se pun în tava tapetată, se introduc în cuptorul preincalzit la 200 °C și se coc aproximativ 20 min.

Chifle fără gluten cu mix de făină și semințe de cânepă

<https://dietaderotatie.ro/chifle-fara-gluten-cu-mix-de-faina-si-seminte-de-canepa/>

Ingrediente (12 bucăți): 300 g mix faina Gogoși Szafi Free; 30 g semințe de cânepă râșnite pe loc; 340 ml apa caldă; 1 lingură zeamă de lămâie (opțional).

Mod de preparare (1 oră): se amestecă făina cu semințele râșnite, într-un bol se pune apa caldă și zeama de lămâie, apoi se adaugă făina și se mixează/frământă timp de 2-3 minute. Se lasă să se odihnească aluatul cca 15 minute, se întinde apoi o foaie cu grosimea de aproximativ 1 cm (suprafață de lucru trebuie pudrată cu făină, pentru ca aluatul să nu se prindă), din care se taie formele dorite (se poate folosi gura unei căni, dacă nu aveți forme speciale). Se așează chiflele în tava tapetată cu hârtie de copt și se bagă în cuptorul preîncălzit, unde se coc aproximativ 25-30 minute (în funcție de grosimea preparatului).

les pufoase, au un gust plăcut și pot fi folosite pentru sandvișuri.



V.UTILIZAREA SEMINTELOR DE CÂNEPĂ ÎN PRÂNZURI HRĂNITOARE ȘI SĂȚIOASE



Prânzuri ușoare pe bază de cânepă...

V.1 Supe cu semințe și ulei de cânepă

Supa de legume cu cânepă

<https://eiha.org/wp-content/uploads/2021/03/Cooking-with-hemp.pdf>

Ingrediente: 2 linguri semințe de cânepă; 2 căni broccoli/conopidă/dovleac/cartof fiert la abur; 1 cană de apă; ½ morcov; ½ praz sau ceapă; 3 caței de usturoi; 1 lingură de cimbru; pătrunjel verde; sare și piper după gust.

Mod de preparare: Se sotează ceapa și usturoiul într-o cratiță cu puțin ulei, se adaugă apoi toate ingredientele și se fierbe cca 20 minute, până când legumele se înmoaie. La sfârșit se adaugă cimbrul și pătrunjelul și se potrivește de sare și piper. Se servește caldă.

Supă cremă de cânepă, ciuperci și cartofi

<https://eiha.org/wp-content/uploads/2021/03/Cooking-with-hemp.pdf>

Ingrediente: 1 litru supă de legume; 250 g semințe de cânepă; 250 g ciuperci shiitake; 250 g ciuperci Pleurotus; 2 cartofi tăiați cuburi de 2 cm; 2 cepe tocate grosier; 1 cățel de usturoi; 2 linguri ulei de măsline; sare, piper, cimbru, coriandru, după gust.

Mod de preparare: Se amestecă în blender supa rece de legume cu semințele de cânepă timp de 2 minute, apoi se strecoară laptele vegetal astfel obținut printr-o pânză specială sau o sită fină și se pune deoparte. Într-o tigaie se căleşte ceapa în ulei de măsline timp de 5 minute, se adaugă ciupercile, usturoiul și puțină sare, se căleşte în continuare, până când ciupercile sunt rumenite. La sfârșit se adaugă laptele vegetal obținut din cânepă, cartofii, cimbrul și se potrivește de sare și piper. Se fierbe timp de 35–40 minute, amestecând ocazional. Se scot crenguțele de cimbru, se pasează supa până devine fină și servește garnisită cu frunze proaspete de coriandru și un strop de ulei de cânepă.



Supă cremă de dovleac plăcintar cu semințe de cânepă

https://www.google.com/search?q=reteta+Supa+crema+de+dovleac+placintar+cu+semin%C8%9Be+de+c%C3%A2nep%C4%83.&rlz=1C1GGRV_enRO773RO773&oq=reteta+Supa+crema+de+dovleac+placintar+cu+semin%C8%9Be+de+c%C3%A2nep%C4%83.&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIHCAEQIRigATIHCAIQIRiPAjIHCAMQIRiPATIBCDQyMThqMGo3qAIAAsAIA&sourceid=chrome&ie=UTF-8

Ingrediente: 1 dovleac plăcintar (cca 1 kg); 1 ceapă medie; 2 morcovi; 2-3 căței de usturoi; 2 linguri ulei de măsline; 1 litru supă de legume (sau apă); 100 ml smântână lichidă sau 150 g iaurt gras; 2 linguri semințe de dovleac; 2 linguri semințe de cânepă; sare, piper, eventual curry sau nucșoară după gust; opțional 1 măr mic, tăiat cubulețe, pentru gust dulce-acrișor.



Mod de preparare: Dovleacul se taie în cuburi, se curăță de semințe și se scoate pulpa, ceapa și morcovii se taie mărunț și se călesc în ulei de măsline, se adaugă usturoiul pisat și se mai căleşte puțin. Se adaugă cuburile de dovleac, supa de legume, semințele de dovleac și opțional mărul. Se lasă să fiarbă cca 20-25 minute, până când dovleacul devine fraged. Se ia de

pe foc și se mixează într-un blender vertical, până ce supa devine cremoasă. Apoi se adaugă smântână (sau iaurtul), se condimentează după gust și se mai ține pe foc câteva minute. Se servește caldă, ornată cu semințe de cânepă și semințe de dovleac prăjite.

Câteva sfaturi utile: Pentru un plus de aromă, puteți adăuga un praf de curry sau nucșoară; dacă folosiți iaurt, asigurați-vă că este la temperatura camerei sau adăugați-l treptat, pentru a nu se brânzi, iar pentru o textură mai fină, puteți strecura supa după mixare. Se pot folosi și alte tipuri de semințe, cum ar fi semințe de floarea-soarelui sau susan.

Minestrone cu semințe de cânepă

Ingrediente: 1 morcov; 1 ceapă; 1 tulpină țelină; 1 cană roșii tocate; 1/2 cană fasole albă fiartă; 1 l apă/supă de legume; 1 lingură semințe de cânepă; 1 lingură ulei de măsline; sare, piper și oregano.

Mod de preparare: Se călesc ceapa, morcovul și țelina în ulei, se adaugă roșiile, fasolea și condimentele și se fierb la foc mic până când legumele devin fragede. Se presară semințele de cânepă în momentul servirii.

V.2 Chifteluțe cu cânepă

Chifteluțe de ciuperci cu cânepă

<https://gourmandelle.com/ro/chiftelute-de-ciuperci-canepa/>

Ingrediente: 500 g ciuperci mărunțite; 5 linguri semințe de cânepă; 1 legătură mărar tocat; 1 ceapă tăiată mărunt; 2 lingurițe cimbru uscat; 1 ou sau 2 linguri semințe de in măcinate amestecate cu 3 linguri de apă; 4 linguri fulgi de drojdie inactivă; 4 linguri pudră proteică de cânepă; 4 linguri vin alb (opțional).

Mod de preparare: Începem prin a amesteca inul măcinat cu apa, care se lasă aprox. 5 minute într-un bol mic, până se îngroașă. Se încinge apoi o lingură de ulei într-o tigaie mai mare, în care se călește ceapa, se adaugă ciupercile mărunțite, cimbrul uscat, vinul alb, sare și piper după gust și se sotează cam 10 minute, apoi se acoperă cu un capac și se dă tigaia la o parte de pe foc. La compoziția caldă se adaugă oul bine bătut (sau inul înmuiat) și drojdia inactivă, totul amestecându-se bine. La sfârșit se încorporează mărarul mărunțit, semințele și pudra proteică de cânepă (din care se adaugă doar 3 linguri, la început, iar în caz că amestecul este prea umed se mai adaugă o lingură pentru a se ajunge la consistență optimă și a se putea asambla ușor chifteluțele). Pentru prăjirea acestora se unge o tigaie (din cea de care nu se lipește nimic) cu puțin ulei (maxim 1 lingură), iar când acesta s-a încălzit, se pune câte o lingură din amestec, se apasă puțin că să ia forma de chifteluță și se prăjește cca. 1-2 minute pe fiecare parte. Dacă alegem să coacem chiftelele în cuptor, pentru aceasta se unge o tavă cu

puțin ulei, se aseaza chiftelele la oarecare distanță una de alta și se coc cate 10-15 minute pe fiecare parte, la 200 °C. Această metodă are avantajul că nu trebuie să stai lângă tigaie și să întorci rapid chiftelele, că să nu se arda!

Chiftele vegetale din cânepă

<https://eiha.org/wp-content/uploads/2021/03/Cooking-with-hemp.pdf>

Ingrediente: 4 linguri semințe de cânepă decorticate; 2 linguri ulei de cânepă; 2 linguri pudră proteică de cânepă; 1 lingură amestec de semințe (în, susan, floarea soarelui, mac); 1 ou; 1/2 lingură turmeric, chimion, sare, piper, boia de arei/paprika; 50 g mazăre fiartă; 50 g linte fiartă; pesmet; ulei de cocos pentru prăjit.



Mod de preparare: Se amestecă toate ingredientele (cu excepția uleiului de cocos) într-un bol sau în blender, apoi se formează chifteluțe compacte din compoziție, care se prăjesc în tigaie, în ulei de cocos, câte 3 minute pe fiecare parte. Dacă preferați, se pot coace și în cuptor, cate 10 minute pe fiecare parte, la 160°C.

Chiftelute cu dovlecel și cânepă

<https://eiha.org/wp-content/uploads/2021/03/Cooking-with-hemp.pdf>



Ingrediente: 2 linguri semințe de cânepă decorticate; 3 cartofi cruzi rași; 1 dovlecel ras; 1 ou bătut; 1 lingură făină fără gluten (bio); 1/2 ceapă tocată, călită; sare și piper, după gust; 1/4 linguriță piper cayenne; ulei de cocos pentru prăjit

Mod de preparare: Se amestecă toate ingredientele într-un bol. Din compoziția rezultată, se formează cu mâna chifteluțe și se prăjesc în tigaie cu ulei de cocos până devin aurii pe fiecare parte. Se servesc cu salată verde.

Chiftele în cămășute de cânepă cu sos de roșii și dovlecel

<https://www.bucataras.ro/retete/chiftele-in-camasute-de-canepa-cu-sos-de-rosii-si-dovlecel-72354.html>

Ingrediente (6 porții): Pentru chiftele: 500 g carne tocată (de porc); 100 g soia granule; 100 g boabe de hrișcă; 1 ou; 3 felii de pâine neagră înmuiate în apă, stoarse bine și apoi zdrobite în mână; 1 linguriță rasă usturoi granulat; sare și piper după gust; frunze de țelină proaspăt tocate; cca 150-200 g semințe de cânepă. Pentru sos: 1 ceapă medie; 1 ardei capia roșu; câteva boabe de piper diferit colorate; 1 dovlecel mic, fără semințe, cu coaja închisă la culoare; 3-4 linguri ulei de măsline; sare și piper după gust; cca 700 g roșii foarte coapte, de gradină; frunze de țelină verde proaspăt tocate.

Mod de preparare (maxim 120 minute): Se fierb boabele de hrișcă împreună cu granulele de soia în 200 ml apă cu puțină sare până se umflă hrișca, apoi se scurge apa care a mai rămas și se lasă la răcit. Carnea tocată se pune într-un castron încăpător, peste ea se adaugă pâinea înmuiată și stoarsă, oul, sare și piper după gust, usturoiul granulat, verdeța tocată și boabele de hrișcă amestecate cu soia, scurse de apă.



Se amestecă bine toate ingredientele, apoi din compoziția obținută se formează în mână chifteluțe de mărimea dorită, pe care le rostogolim, pe rând, prin semințele de cânepă așezate într-o farfurie întinsă, în așa fel încât să se îmbrace uniform. Chiftelele se pun într-o tava tapetată cu hârtie de copt și se coc în cuptorul preîncălzit la 200°C, pentru 35-40 minute, până când se rumenesc ușor semințele de cânepă care le acoperă.

Pentru sos se curăță ceapa și ardeiul, se spală și se toacă în formă de cubulete, apoi se sotează într-o cratiță cu ulei, timp de 5 minute. Peste ele se adaugă bobitele de piper mozaic, dovlecelul spălat și tăiat în feliuțe foarte fine (trecut prin răzătoarea cu ochiuri foarte mari, pentru feliat), se sarează (după gust) și se lasă să fiarbă la foc mic. Roșiile spălate, curățate de cotoare și trecute prin robot se toarnă apoi peste celelalte legume sotate și se continuă fierberea, până când sosul a scăzut și a căpătat consistența dorită. La final se presară frunzele de țelină proaspăt tocate. Combinația dintre chifteluțele crocante și sosul aromat de roșii este delicioasă!

Chiftele de năut cu sos de roșii și ierburi aromatice

<https://cookpad.com/ro/recipes/12407850-chiftele-de-naut-cu-sos-de-ro%C8%99ii-%C8%99i-ierburi-aromatice>

Ingrediente (2 porții): 250 g năut; 3 căței usturoi; 1 frunză de dafin; 1 ou; 1 lingură pudră de canepă; pesmet (după necesitate); 1 legătură pătrunjel; coriandru; 1 linguriță semințe chimen; 100 ml ulei pentru prăjit; 30 ml ulei măsline; 1 ceapă medie; 1 linguriță pastă de ardei; 1 linguriță pastă de tomate; 200 ml bulion roșii; 1 praf oregano; 1 praf busuioc.

Mod de preparare: Se pune năutul la înmuiat de cu seară, în apă cu sare, după ce se spală bine. Dimineața se pune la fiert, la foc mic, cu un cățel de usturoi și o frunză de dafin. Pentru sosul de roșii se taie în cubulete mărunte ceapa și usturoiul și se călesc la foc mediu în ulei de măsline. După câteva minute, atunci când ceapa începe să se rumenească adăugăm pasta de ardei și cea de roșii și continuăm să gătim, amestecând cu atenție pentru încă 1-2 minute. La sfârșit se adaugă puțină sare, bulionul, praful de oregano, busuiocul și puțină apă, dacă este cazul. Se lasă să forfotească la foc mic 15-20 minute, se potrivește de sare și piper, se adaugă puțin zahăr, dacă este prea acid sosul.



Când năutul este fiert, îl dăm prin mașina sau îl trecem prin blender (mai grosier), amestecându-l cu verdeța tocată mărunț, semințe de chimen, ou, pudră de canepă și pesmet (dacă este cazul), sare și piper. Din această compoziție se fac chiftele de forma rotundă și se lasă pe o tavă descoperită cam una-două ore la frigider, ca să se lege și zvânte. După aceea se prăjesc în ulei și se servesc cu sosul de roșii preparat și ierburile proaspete (pătrunjel; coriandru).

V.3 Preparate cu canepă, carne și legume

Guacamole, waffle de cartofi dulci, ouă de prepeliță și roșii

<https://cookpad.com/ro/recipes/12328514-guacamole-waffle-cartofi-dulci-oua-de-prepeli%C8%9Ba-%C8%99i-ro%C8%99ii>

Ingrediente (2 porții): 1 cartof dulce de dimensiuni medii; 1 ou; 1 lingură pudră de cânepă; 1 linguriță fulgi drojdie inactivă sau Parmezan (Pecorino); 8 ouă de prepeliță; 1 avocado; 1/2 ceapă roșie medie; zeama de la 1/2 lime (după gust); câteva fire de coriandru sau pătrunjel verde; 50 g roșii curcubeu; sare și piper proaspăt măcinat (după gust).

Mod de preparare (30 min): se pune într-o cratiță apa la fiert, cu sare și oțet pentru poșarea ouălor de prepeliță. Se spală, curăță și rade pe răzătoarea mare cartoful dulce și se amestecă cu pudra de cânepă, oul și fulgii de drojdie. Se amestecă bine (2 minute la viteză maximă după care alte 3 la viteză medie), apoi se ia câte o mână din compoziție și se pune la aparatul de făcut waffle, având grija să nu acoperim toată suprafața, deoarece compoziția se va întinde când va fi presată.



Pentru a obține un guacamole gustos și sănătos se sectionează, curăță de coaja și se mărunțește cu furculița fructul de avocado și se amestecă cu ceapa roșie tăiată cubulete/mărunt, zeama de lime, sare și piper (după gust).

Se poșează ouăle unul câte unul, având grija să folosim o sită micuță în care să le spargem (pentru a scăpa de excesul de apă) și recipiente pe măsură (suporturi pentru ouă fierte, de exemplu), în care le turnăm când apa clocotește. După un minut vor fi gata, așa că se scot și se trec într-un vas cu apă rece.

Farfuria se aranjează punând prima dată pasta de avocado (guacamole), în care pot fi înfipite bucățele de waffle, printre care se strecoară ouăle posate și roșiile tăiate în bucăți. Se ornează cu ierburile proaspete (pătrunjel, coriandru) și câțiva stropi de ulei de măsline. Dacă e cazul se râșnește puțin piper pe deasupra și se împrăștie un praf de sare.

Guacamole cu ulei CBD

<https://eiha.org/wp-content/uploads/2021/03/Cooking-with-hemp.pdf>



Ingrediente: 1 avocado copt; 1 roșie; 1 ceapă mică; 1 cățel de usturoi; 1 mână de coriandru verde; 1 mână de pătrunjel; sare și piper; ulei CBD (opțional).

Mod de preparare: Se toacă toate ingredientele și se amestecă într-un bol, se adaugă câteva picături de ulei CBD, se mixează până se obține o pastă și se servește cu chipsuri tortilla.

Tartar de somon, avocado și semințe de cânepă

https://www.canah.ro/tartar-somon-avocado-seminte-canepa/?srsId=AfmBOor_UbDxTgs7a9kMqEP9IouhXevjTn1GVRWbHYr8rKouUA4ITv9I

Ingrediente: 150 gr file de somon; 1 avocado copt, dar nu foarte moale; 1 linguriță de muștar dulce; 2 linguri ulei din semințe de cânepă; 1 linguriță zeamă de lamâie; 1 lingură de semințe de cânepă.

Mod de preparare: Fileul de somon se taie fâșii lungi, se condimentează cu sare și piper negru (după gust) și se amestecă cu muștar. Fructul de avocado se curăță de coajă și se taie felii mici, se stropește cu zeama de lamâie și se condimentează cu ulei de cânepă, sare și piper.

Se așează frumos pe o farfurie, pornind din mijloc, unde se pune avocado, după care se adaugă feliile de somon, în straturi egale. Se decorează cu semințe de cânepă. Este un produs simplu de preparat și incredibil de gustos, pe care vă invităm să îl încercați!

Rulouri cu ciuperci, carne de pui și semințe de cânepă

<https://flaveur.ro/rulouri-cu-ciuperci-carne-de-pui-si-seminte-de-canepa/>

Ingrediente aluat fraged: 300 g făină albă de grâu; 150 g unt (preferabil cu 82% grăsime); 100 ml lapte de vacă 3,5% grăsime; 2 lingurițe praf de copt (bio).



Mod de preparare: Untul, păstrat la temperatura camerei se rupe bucățele și se încorporează în făina amestecată cu praful de copt iar la final se definitivează consistența aluatului prin adăugarea laptelui.

Se formează o bilă din aluat care se pune în frigider, în folie alimentară pentru o oră sau chiar mai mult (se poate și congela și păstra pentru a fi folosită altă dată).

Ingrediente umplutură: un piept de pui; 200 g ciuperci Champignon brune; un morcov; o jumătate de ardei capia roșu; o ceapă uscată; 2 cepe verzi; o legătură de mărar; un ou și un gălbenuș; semințe de cânepă.

Mod de preparare: se fierbe carnea împreună cu legumele (morcov, ardei, ceapa uscată) și separat se fierb ciupercile (două-trei clocote). Carnea, legumele fierte și ciupercile se dau prin mașina de tocat carne, apoi se adaugă ceapa verde crudă, tăiată mărunt, mărarul și un ou, amestecând până ce se omogenizează. Acest amestec se pune peste o foaie de aluat fraged întins în strat subțire și se rulează. Se poate lasă așa, sub formă de ruladă sau se pot tăia din ea rulouri de grosimea dorită. Se ung cu gălbenuș, se presară peste ele semințe de cânepă și se coc în cuptorul preîncălzit la 180°C până ce se rumenesc (aproximativ 35 de minute).

Tartă cu ardei gras, brânză Feta și cânepă

<https://eiha.org/wp-content/uploads/2021/03/Cooking-with-hemp.pdf>

Ingrediente: 50 g pudră proteică de cânepă; 200 g făină; 3 cepe; 80 g ulei de cocos; 4 ouă; 1 ardei gras roșu; 1 ardei gras galben; 200 g brânză feta; 50 g brânză Gruyère rasă; 10 cl apă; 1 plic praf de copt; sare; piper; rozmarin.

Mod de preparare: Se spală ceapa și ardeii și se taie în cubulețe mici; se călește întâi ceapa cu puțin ulei, apoi se adaugă ardeii și o ramură de rozmarin, se acoperă tigaia și se ține la foc mic timp de 20 minute. Într-un bol mare se amestecă făina, ouăle și uleiul de cocos topit, apoi se adaugă apa și brânza feta fărâmițată, se incorporează legumele călite, iar la sfârșit se azonează cu sare și piper. Se toarnă compoziția într-o formă de chec unsă și se presară deasupra brânză rasă, se introduce în cuptorul preîncălzit la 210°C și se coace timp de 50 minute.



VI.INCLUDEREA SEMINTELOR DE CÂNEPĂ ÎN APERITIVE SI CINE USOARE



Rețetele creative pentru masa de seară includ diverse aperitive, paste și salate, legume și fructe, frunze verzi, peste și creveți, brânzeturi, etc. Semințele de cânepă pot fi amestecate în compoziție sau folosite la ornat, în timp ce uleiul de cânepă, crud, îmbogățește gustul și valoarea nutritivă a preparatelor.

VI.1 Aperitive

Semințele de cânepă pot fi incluse în aluatul pentru crackers sau biscuiți sărați, adăugând valoare nutrițională și o aromă plăcută de nucă. Aceștia pot fi consumați ca atare sau alături de diverse creme tartinabile.

Humus Raw de cânepă

<https://ligiapop.com/tag/canepa/>

Ingrediente (1-2 porții): 200 g cânepă; 50 ml ulei vegetal presat la rece; 2 căței usturoi; 50 g zeamă lămâie; 25 g pătrunjel tocat; 10 g paprika dulce (boia de ardei); sare neiodata după gust; 50 g semințe susan.

Mod de preparare (10 min): Toate ingredientele se pun într-un blender sau într-un robot de bucătărie și se mixează până la omogenizare. Se consumă imediat.

„Brânză” din cânepă și mărar

<https://www.vice.com/ro/article/am-luat-lectii-de-gatit-cu-canepa/>

Ingrediente: 1 cană semințe de cânepă decorticate; 2 căței usturoi; 3 linguri suc proaspăt de lămâie; 2 linguri mărar proaspăt tocat; 1/4 lingurița sare de mare sau gemă fără iod; 2 linguri lapte de migdale (sau apă), dacă este nevoie pentru atingerea unei consistențe potrivite.

Mod de preparare: Se pun semințele de cânepă în robotul cu lamă în “S” și se procesează până când devin o pastă groasă. Se adaugă usturoiul și sucul de lămâie și se mixează din nou, apoi se suplimentează cu sarea, mărarul și laptele (sau apă) și se procesează până devine de consistența cremei de brânză. Se servește cu felii de ardei gras roșu sau cu salata preferată.

Pastă proteică de avocado cu semințe de cânepă

<https://sanovita.ro/blog/pasta-proteica-de-avocado-cu-semințe-de-canepa/>

Ingrediente: 2 avocado; 5 linguri semințe de cânepă; 5 fire pătrunjel tocat fin; 5 linguri apă; 3 căței de usturoi; zeama de la 1 lămâie; sare de mare; turmeric (opțional).

Mod de preparare: Se pun toate ingredientele într-un blender și se mixează până se obține o pastă verde, omogenă, la care se poate adăuga turmeric pentru a obține o nuanță mai verzuie și se potrivește de sare. Gustul acestei paste este unul foarte fresh, ceea ce o face potrivită mai ales în anotimpul cald. Se servește tartinată pe pâine (de preferat integrală), alături de o friptură din piept de pui sau împreună cu diverse salate, cum ar fi salata verde sau din baby-spanac.



Pastă tartinabilă cătină

<https://www.canah.ro/pasta-tartinabila-catina/>

Ingrediente: 600 g tofu afumat în saramură; 20 g pudră usturoi sau 3-4 căței de usturoi; 50-60 g shake proteic de cânepă și cătină; 1-2 linguri ulei de cânepă; 1 lingură ulei de măsline; 1-2 linguri condimente italiene; 20-30 ml apă.

Mod de preparare: Se adaugă în blender tofu (scurs de apă) plus restul ingredientelor și se mixează cca. 10-15 minute până se omogenizează. Se servește cu roșii uscate și semințe de cânepă deasupra. Este gustoasă, nutritivă și se poate pastra la rece timp de 3 zile.

Pate de semințe de cânepă

<https://www.youtube.com/watch?v=bOndxt3zYks>

Ingrediente: semințe de cânepă decorticate; semințe de floarea soarelui; suc de lămâie (în jur de 30 ml, sau după gust); pudră de usturoi; făină de susan.

Mod de preparare: Într-un bol, se pun semințele de floarea soarelui și cele de cânepă. Peste acestea se toarnă sucul de lămâie, se pun câteva lingurițe de făină de susan și se mixează bine cu ajutorul blender-ului. Dacă nu este suficient de umedă compoziția, se mai poate adăuga smântână de ovăz. Se azonează cu puțină pudră de usturoi și sare, după gust.

Ouă umplute cu cânepă

<https://a1.ro/chefi-la-cutite/retete/trei-retete-pe-baza-de-canepa-lapte-de-canepa-paine-cu-canepa-si-oua-umplute-cu-canepa-id912583.html>



Ingrediente: 5 ouă; 1 lingură de muștar; 6 linguri cânepă măcinată; 100 g smântână; ½ linguriță sare; ½ linguriță piper; 50 ml ulei de cânepă; 1 legătură de pătrunjel proaspăt; smântână.

Mod de preparare: Se fierb ouăle tari pentru 10 minute, se curăță, se taie în jumătăți și se scoate gălbenușul. Acesta se amestecă cu cânepa bine măcinată, jumătate de lingură

muștar, sare și piper, compoziție cu care se umplu jumătățile de ou. Smântâna se amestecă cu jumătate de lingură muștar și ulei de cânepă și se obține un fel de maioneză, care se toarnă peste fiecare jumătate de ou, după ce acestea au fost aranjate pe un platou. La final se ornează cu pătrunjel tăiat mărunț.

Picanteria lui Andi

<https://www.bucataras.ro/retete/picanteria-lui-andi-72515.html>

Ingrediente (3 porții): 2 lingurițe semințe de mac; 2 lingurițe piper boabe de diverse culori (mozaic), zdrobite; 2 lingurițe cuișoare zdrobite; 2 lingurițe cardamon zdrobit, cu tot cu coji; ulei de cânepă; oțet balsamic; un bulgăre de brânză de burduf; 1 ½ lingură praf de curry; un praf de usturoi sau 2-3 căței de usturoi; 1 lingură felii de ardei iute.

Mod de preparare (15 minute): Se călesc la foc domol semințele de mac și condimentele (piper, cuișoare, cardamon), apoi se toarnă peste ele puțin ulei de cânepă. Când semințele încep să pocnească se adaugă usturoiul (dacă sunt căței, aceștia trebuie feliati subțire) și feliile de ardei iute. Se lasă usturoiul să se rumenească ușor, se adaugă praful de curry (recomandarea este să folosiți "butter chicken masala"), se umezește cu oțet balsamic și se amestecă până se îngroașă. Conglomeratul format se înmoaie adăugând puțin unt, iar compoziția rezultată se suplimentează cu 3 linguri de „hot curry paste” (ori bulion, amestecat cu boia de ardei iute). Această pastă condimentată, de consistență destul de tare se freacă, la final, cu un bulgăre de brânză de burduf cât pumnul.

Bruschete cu avocado și roșii

<https://eiha.org/wp-content/uploads/2021/03/Cooking-with-hemp.pdf>



Ingrediente: 1 felie de pâine prăjită; 1 avocado; 1 roșie; 2 linguri semințe de cânepă decorticate; 1 lingură ulei de cânepă.

Mod de preparare: mai întâi se prăjește pâinea, apoi se taie roșia felii, se scoate miezul de avocado și se întinde pe pâine. Feliile de roșii se așează peste avocado, se presară semințele și se stropește cu ulei de cânepă.

VI.2 Paste făinoase

Paste mafaldine cu semințe de cânepă și fulgi de drojdie inactivă

<https://imcookingforsimon.com/2019/11/21/paste-mafaldine-cu-semințe-de-canepa-si-fulgi-de-drojdie-inactiva/>

Ingrediente: 100g paste (mafaldine); 1 ardei gras (se poate folosi jumătate ardei galben și jumătate ardei roșu); 1 dovlecel; 1 lingură semințe de cânepă decorticate; 1 lingură fulgi de drojdie inactivă; 1 linguriță sare; 2 linguri ulei de măsline presat la rece.

Mod de preparare: Se fierb pastele și legumele tăiate cubulețe, apoi se scurge apa, se adaugă uleiul și sarea, după care se presară semințele și fulgii de drojdie. Așezăm totul pe o farfurie și consumăm imediat.

Paste cu parmezan, busuioc, semințe de cânepa și topping cu ulei din semințe de cânepa cu busuioc/usturoi

<https://www.canah.ro/paste-parmezan-busuioc-semințe-canepa-toping-ulei-canepa/>

Ingrediente: 200 g paste tip penne colorate; 1-2 căței de usturoi; 2-3 linguri ulei de cânepa; 1 lingură ulei de măsline; 1/2 linguriță oregano uscat; ardei iute după gust; un vârf cuțit sare și piper proaspăt măcinat; 2 linguri parmezan ras; 1 lingură de semințe de cânepa; parmezan ras și frunze de busuioc sau pătrunjel verde pentru ornat.



Mod de preparare: Se fierb pastele în 2 l de apă cu sare, conform timpului de preparare scris pe ambalaj, astfel încât la final să avem paste al dente, perfecte ca textură și gust. Se scot din vasul în care au fiert, se scurg și se clătesc în apă rece. Într-un bol mare se pun 50 ml ulei de cânepa (simplu, cu chili, busuioc sau usturoi), căței de usturoi tocați foarte mărunț, sare, ardei iute (după gust) și piper proaspăt măcinat, peste care se adaugă pastele și se amestecă bine toate ingredientele. Se pot servi imediat.

Într-o alta variantă, usturoiul curățat se zdrobește cu lama unui cuțit, ardeiul se curăță de semințe și se toacă mărunț, apoi se călesc cca 2-3 minute într-o tigaie cu fund gros, în care a fost încălzit uleiul de măsline (este foarte important să nu se ardă usturoiul). Pastele

strecurate se transferă în tigaie, amestecându-le bine și având grija să fie complet acoperite de uleiul aromat. Se servesc cu parmezan și semințe de cânepă și se ornează cu frunzulițe de busuioc.

Paste de hrișcă cu sos verde

<https://cookpad.com/ro/recipes/16467884-paste-de-hri%C8%99ca-cu-sos-verde>

Ingrediente (2 porții): 250 g paste hrișcă; 100 g spanac; 50 g unt; 1 praf sare; 1 praf piper; semințe de cânepă decorticate pentru decor; 3 căței usturoi; mărar proaspăt, după gust.

Mod de preparare (20 min): Se fierb pastele de hrișcă conform instrucțiunilor (timp de 11 minute). Separat se sotează într-o tigaie untul cu spanacul (poate fi folosit și congelat) și cei 3 căței de usturoi. Pastele fierte se scurg și se clătesc cu apă rece, iar peste ele se adaugă amestecul din tigaie, trecut prin blender. După ce se amestecă totul, se ornează cu semințe de cânepă decorticate și mărar verde și se servesc imediat.

Paste cu pesto

Ingrediente: 300g paste din făină integrală de grâu; 3 linguri de pesto cu semințe de cânepă; 3 roșii tocate mărunt; 3 linguri praz tocat; 3 linguri salată verde tocată; 1 cană de fasole roșie din conservă; condimente după gust.

Mod de preparare: Se fierb pastele, se scurg și se pun într-un bol mare. Se adaugă pesto și restul ingredientelor și se amestecă bine. Fasolea roșie poate fi înlocuită cu: tofu, ton sau carne de pui. Este important să folosim un pesto de cânepă de calitate, obținut după o rețetă consacrată.

Paste cu pesto și ulei de cânepă

<https://lunasolai.ro/blog/post/paste-cu-pesto-si-ulei-de-canepa/>

Ingrediente: 250 g paste făinoase; 1 legătură frunze de busuioc; 1 legătură frunze de pătrunjel; 2 linguri semințe de cânepă decorticate; 20 g caju; 1 lingură fulgi de drojdie inactivă; 1 lingură zeamă de lămâie; 1 cățel de usturoi; 4-5 linguri ulei de cânepă presat la rece; sare și piper proaspăt măcinat.



Mod de preparare: Se adaugă toate ingredientele pentru pesto într-un robot de bucătărie și se mixează până când se obține o cremă fină. Se condimentează cu sare și piper după gust, iar dacă este nevoie, se mai poate adăuga puțină apă sau zeamă de lămâie. Se fierb pastele în apă cu sare, conform instrucțiunilor de pe ambalaj și se strecoară, dar se păstrează puțin din apa în care au fiert. Într-o tigaie se adaugă pastele și pesto, apoi 2-3 linguri din apa în care au fiert pastele și se amestecă ușor. Se servesc imediat.

VI.3 Salate cu semințe și ulei de cânepă

Salată cu semințe de cânepă și quinoa

<https://www.verdeata.com/blog/salata-cu-seminte-de-canepa-si-quinoa-dieta-i.html>

Ingrediente: ridichi de lună, castraveți, roșii, ceapă, rucola, valeriană, avocado, măsline, semințe de cânepă (1-2 linguri), quinoa fiartă (1-2 linguri), ulei de avocado (sau alt ulei presat la rece - cânepă, in, struguri etc.), sare neiodată.

Mod de preparare: se taie ridichile, roșiile, ceapa și castraveții felii, se adaugă frunzele verzi, miezul unui avocado tăiat cubulete și quinoa fiartă, se adaugă semințele de cânepă, se azonează cu uleiul presat la rece și se sarează, după gust.

Salată de roșii, urdă și semințe de cânepă

<https://romanalibera.ro/special/retete-cu-miraculoasele-seminte-de-canepa-317180/>

Ingrediente: 2-3 roșii tăiate în cubulețe, 100-200 g urdă proaspătă, sfărâmată, 2-3 linguri semințe de cânepă, 1-2 linguri ulei de măsline (sau ulei de cânepă), zeamă de lămâie, sare și piper negru după gust, busuioc, pătrunjel verde sau mărar, opțional.

Mod de preparare: Se spală roșiile și se taie în cuburi, se pun într-un bol cu urdă sfărâmată, se presară semințele de cânepă, se adaugă ulei de măsline (sau ulei de cânepă), zeamă de lămâie, sare și piper, după gust și se amestecă ușor, iar la sfârșit se adaugă verdețuri tocată. Salata este gata de servit, fiind perfectă și pentru un prânz ușor sau ca garnitură.

Salata cu urdă

<https://georgiasinthekitchen.wordpress.com/2014/06/20/salata-cu-urda/>

Ingrediente: 4 roșii bine coapte; 1- 2 ardei; 3 castraveți; 2 fire ceapă verde; 2 felii de pâine; 200 g urdă; 1 1/2 linguriță semințe de in; 1 lingură semințe de cânepă; 1 1/2 linguriță semințe de chia; ulei de măsline; oregano; sare, după gust.

Mod de preparare: legumele se spală, se curăță de semințe, se taie în felii și cubulețe și se așează toate într-un bol încăpător. Feliile de pâine se pun într-un toaster și se prăjesc sau pot fi transformate în crutoane (pâinea se tăie în cubulețe, se presară cu puțin oregano și usturoi granulat, apoi se bagă la cuptor). Se adaugă peste legume semințele de in, de chia și o lingură de semințe de cânepă. Se condimentează totul cu sare și oregano și se adaugă uleiul, amestecând bine toate legumele și semințele. La final se adăuga urda tăiată în cubulețe și crutoanele, sau se servește amestecul lângă pâinea prăjită.



Salată cu parmezan, rucola, roșii, lămâie, semințe și ulei de cânepă

<https://www.canah.ro/salata-parmezan-rucola-roșii-lamaie-seminte-ulei-canepa/>

Ingrediente: 1 cutie rucola (100g); 8-10 roșii cherry; 20 g parmezan tăiat așchii; 2 linguri ulei de cânepă; 1 lămâie; 1 lingură de semințe de cânepă; sare și piper.

Mod de preparare: rucola spălată se pune într-un bol, iar peste aceasta se așează roșiile cherry tăiate în jumătate și fâșiile de parmezan, feliate cu ajutorul unei ustensile de curățat morcovi. Se azonează cu sare, piper, ulei de cânepă și lămâie, la sfârșit se presară deasupra semințele de cânepă și se amestecă toate ingredientele. Se poate servi atât simplă, cât și alături de alte preparate.

Salată de somon, baby spanac și ulei din semințe de cânepă

<https://www.canah.ro/salata-somon-baby-spanac-ulei-seminte-canepa/>

Ingrediente: 200g somon afumat; 1 cutie baby spanac; 10 roșii cherry; 1/2 ceapă roșie; pentru dressing se folosesc 1-2 linguri ulei de cânepă, 1/2 lingură oțet de mere sau balsamic/zeama de la o lămâie și 1 lingură semințe de cânepă.

Mod de preparare: se spală spanacul, se tamponează cu un șervet de hârtie, se aseaza în farfurie și peste el se pun bucățile de somon, roșiile cherry tăiate în jumătate și ceapa feliată în rondele. Apoi se toarnă dressingul format din cele 3 ingrediente amestecate (ulei din semințe de cânepă, lămâie și semințe de cânepă). Salata poate fi consumată cu pâine integrală, ușor prăjită.

Salată de macrou afumat, roșii și semințe de cânepă

<https://www.canah.ro/salata-macrou-afumat-rosii-semințe-canepa/>

Ingrediente: 150-200 g file macrou afumat; 4 roșii cherry; 200g de rucola; 1-2 linguri muștar; zeama de la o lămâie; 5 linguri ulei de cânepă; sare; piper; 1 legătură verdeață.



Mod de preparare: mai întâi se pregătește dressingul, amestecând omogen zeama de lămâie, muștarul și uleiul de cânepă. Se așează pe farfurie bucățile de

pește afumat curățat de piele și rupt în bucăți, peste care se adaugă ceapa tăiată în inele sau solzișori și se stropește cu generozitate cu 2/3 din dressing. Se completează cu un strat de rucola și se stropește cu dressingul rămas, iar la final, se adaugă roșiile tăiate felii și se presară semințele de cânepă, un praf de sare, piper și verdeață după gust.

Salată cu pere, brânză feta și ulei din semințe de cânepă

<https://www.canah.ro/salata-pere-branzafeta-ulei-semințe-canepa/>

Ingrediente: 200 g rucola; 2 pere; 150 g brânză feta; 50 g merișoare; 100 g nuci; zeamă de lămâie; 2 linguri de ulei din semințe de cânepă; 1 lingură de semințe de cânepă; sare, piper după gust.

Mod de preparare: Se spală și se curăță perele și se feliază în tranșe subțiri, se taie brânza feta în cubulețe, se amestecă apoi cu toate celelalte ingrediente și se adaugă, la sfârșit, uleiul de cânepă, zeama de lămâie, sare și piper.

Salată cu avocado, creveti și grapefruit

<https://eiha.org/wp-content/uploads/2021/03/Cooking-with-hemp.pdf>

Ingrediente: 400 g creveți; 2 avocado; 2 grapefruit; 1 iaurt; 2 linguri semințe de cânepă decorticate; 2 căței de usturoi; ulei de măsline/ulei de cânepă; boia iute; sare, piper după gust.

Mod de preparare: Se amestecă iaurtul cu sare, piper și boia, apoi se adaugă grapefruitul curățat și feliat. Separat se încinge uleiul într-o tigaie în care se călește usturoiul tocat și se prăjesc creveții. Se lasă la răcorit puțin, apoi se toarnă peste iaurtul combinat cu grapefruit, iar la sfârșit se adaugă felii de avocado. Se presară semințele de cânepă deasupra și servește imediat.



Salată coleslaw cu semințe de cânepă

<https://eiha.org/wp-content/uploads/2021/03/Cooking-with-hemp.pdf>

Ingrediente: 1/4 varză albă; 1 morcov; 2 linguri maioneză vegană; 1 lingură oțet de mere; 2 linguri semințe de cânepă; sare și piper după gust.

Mod de preparare: Se taie fin varza și se rade morcovul, se amestecă cu maioneză, oțet și condimente. Se presară apoi semințele de cânepă și se amestecă ușor. Se servește imediat.

VII. PESTO, DRESSINGURI SI SOSURI



VII.1 Pesto cu semințe și ulei de cânepă

Pesto de busuioc și semințe de cânepă

<https://haniteria.ro/2021/12/10/pesto-de-busuioc-si-semințe-de-canepa/>

Ingrediente: 2 caserole frunze de busuioc (2 cutii x 30g = 60g total); 2 linguri pline cu semințe de cânepă decorticate, bio; 1 cățel de usturoi; 3 linguri ulei de măsline extravirgin; 2 linguri de suc de lămâie proaspăt stors; 40 g parmezan ras (sau brânză Grana Padano).

Mod de preparare: se poate folosi un robot mic de bucătărie sau un mojar, în care se amestecă parmezanul ras cu toate celelalte ingrediente și se mixează până când compoziția se transformă într-o pastă cremoasă. Se poate ajusta consistența și gustul prin adăugarea unei linguri în plus de ulei de măsline sau suc de lămâie.



Pesto de busuioc cu semințe de pin și cânepă

<https://solarisplant.ro/blog/post/retetepesto-de-busuioc-cu-semințe-de-pin-si-canepa>

Ingrediente (6 porții): 40-50g frunze de busuioc proaspăt; 30g semințe de pin; 30g semințe de cânepă; 30g miez de nucă; 2 căței usturoi; 1 avocado; ½ linguriță sare; 2 linguri zeamă de lămâie; 30g ulei de măsline.

Mod de preparare: Se cântăresc separat ingredientele și se pun deoparte, se spală frunzele de busuioc, se scurg bine, apoi se mixează într-un robot toate ingredientele, până se omogenizează. Se poate servi imediat pe crackers, felii de pâine, ca sos pentru paste sau se poate păstra 2-3 zile la frigider într-un borcan închis ermetic. Pentru a întârzia oxidarea se recomandă să puneți în borcan și sâmburele de la avocado.

Pesto de busuioc, avocado și semințe de cânepă

<https://cookidoo.international/recipes/recipe/en/r630850>

Ingrediente: 40 g busuioc proaspăt, doar frunzele (aprox. 8 fire mari); 30 g semințe de pin, crude; 30 g nuci fără coajă; 30 g semințe de cânepă; 2 căței de usturoi; 1 avocado (doar pulpa); ½ linguriță sare de mare; 2 linguri zeamă de lămâie; 30 g ulei de măsline extravirgin.

Mod de preparare: Se macină nucile și semințele, se adaugă avocado și usturoiul, apoi zeama de lămâie și se mixează până se obține o pastă omogenă, consistentă, în care este

ambalat progresiv uleiul de măsline. La sfârșit se potrivește de sare și se servește pe pâine prăjită, crackers sau cu paste.

Pesto cu spanac și semințe de cânepă

<https://teoskitchen.ro/2010/05/pesto-cu-spanac-si-seminte-de-canepa.html>

Ingrediente: 100 g spanac tânăr; ½ legătură pătrunjel; ½ cană ulei de cânepă; 1 cană semințe decorticate de cânepă; 1 cană de parmezan proaspăt răzuit; 3 căței de usturoi (2 dacă sunt mari); sare (după gust).

Mod de preparare: se pun într-un robot de bucătărie spanacul și pătrunjelul, pe care le mixăm câteva minute, până când sunt perfect mărunțite. Măsurăm apoi o cană de semințe decorticate de cânepă, pe care le adăugăm peste spanac și pătrunjel, împreună cu parmezanul și usturoiul. Mai amestecăm puțin, după care adăugăm în fir subțire uleiul de cânepă peste sosul pesto, ambalându-l progresiv în pasta obținută. Se recomandă să fie servit cu fusili, pentru că sosurile de orice fel, nu doar pesto, se aseaza frumos în spiralele pastelor.

Pesto cu semințe de cânepă

Ingrediente: 2 căni busuioc proaspăt; 1/4 cană semințe de cânepă decorticate; 1/2 cană parmezan răzuit; 2 căței de usturoi, tocați mărunț; 1/4 cană ulei de măsline extra virgin (sau mai mult, pentru o consistență mai fluidă); sare după gust.

Mod de preparare: într-un blender sau robot de bucătărie se pun busuiocul spălat, semințele de cânepă, parmezanul și usturoiul și se mixează până când amestecul începe să se fărâmițeze. Se picură, apoi, treptat, uleiul de măsline și se amestecă încontinuu, până când pesto-ul ajunge la consistența dorită. Se potrivește de sare și se transferă într-un recipient etanș, care se păstrează la frigider. Poate fi amestecat cu paste, folosit ca pastă tartinabilă pe pâine prăjită, adăugat la salate sau la supe, împreună cu legume sau alte preparate.



Pesto cu semințe și legume

<https://gatesc.ro/recipes/3122/pesto-de-semințe-si-legume>

Ingrediente (2 porții): 4 ciuperci; 3 felii de dovlecel; o roșie; un morcov; 1 linguriță susan; 1 linguriță semințe de cânepă; 1 linguriță semințe de floarea soarelui; 1 cățel usturoi, 1 lingură pastă de susan și câteva picături ulei de măsline, zeamă de lămâie pentru aseasonare și sare, după gust.

Mod de preparare: Se pun în blender toate ingredientele și se amestecă până ce se obține o pastă de culoare brun deschis/caramel, care se azonează conform gustului fiecăruia.

VII.2 Sosuri și maioneză

Sos cu semințe de cânepă

<https://www.youtube.com/watch?v=bOndxt3zYks>

Ingrediente: semințe de cânepă decorticate; o mână de spanac; smântână de ovăz; sare de mare.

Mod de preparare: Se amestecă toate ingredientele și se mixează cu ajutorul blender-ului, iar sosul obținut se mănâncă cu tulpini de țelină Apio, tăiate la dimensiunea de 6-8 cm.

Sos de roșii cu ulei de cânepă

<https://eiha.org/wp-content/uploads/2021/03/Cooking-with-hemp.pdf>

Ingrediente: 3 roșii coapte; 1 lingură ulei de cânepă; 1 cățel de usturoi; sare și piper după gust; busuioc proaspăt (opțional).

Mod de preparare: Se pun toate ingredientele într-un blender și se mixează până ajung la consistența potrivită, a unui sos cremos. Se servește crud, peste paste sau pâine.



Dressing cu lămâie și ulei de cânepă

<https://eiha.org/wp-content/uploads/2021/03/Cooking-with-hemp.pdf>

Ingrediente: 2 linguri ulei de cânepă; 1 lingură zeamă de lămâie; 1 linguriță muștar; 1 linguriță sirop de agave (opțional); sare și piper după gust.

Mod de preparare: Se amestecă toate ingredientele într-un borcan cu capac etanș și se agită bine până ce conținutul devine o emulsie omogenă.

Maioneză vegană cu ulei de cânepă

<https://eiha.org/wp-content/uploads/2021/03/Cooking-with-hemp.pdf>

Ingrediente: 1/2 cană lapte de soia (nesărat, neîndulcit); 1 lingură muștar; 1 linguriță oțet de mere; 1 linguriță suc de lămâie; 1/2 linguriță sare; 1/2 cană ulei de cânepă; 1/2 cană ulei de floarea-soarelui.

Mod de preparare: Se amestecă toate ingredientele în blender la viteză mare până se obține o maioneză cremoasă.

VIII.DESERTURI SANATOASE CU SEMINȚE DE CÂNEPĂ



Semințele de cânepă pot fi utilizate în diverse deserturi raw vegan, precum bomboane, trufe, prăjituri fără coacere sau budinci, tarte, plăcinte și prăjituri, oferind o textură plăcută și un aport nutritiv semnificativ.

VIII.1 Prăjituri, tarte și plăcinte

Cheesecake cu semințe de cânepă și ghimbir confiat

<https://www.bucataras.ro/galerie/cheesecake-cu-semințe-de-cânepă-si-ghimbir-confiat-386867-71274.html#site>

Ingrediente (10 porții): pentru blat: 4 linguri tărațe de ovăz; 4 albușuri; un praf de sare; 4 linguri îndulcitor Clio; 1/2 plic praf de copt; 2 lingurițe cu vârf pudră de cacao; 2 linguri

semințe de cânepă; **pentru umplutură:** 800 g brânză proaspătă degresată; 1 fiola esență de vanilie; 4 gălbenușuri; 5 linguri îndulcitor Clio; 1 lingură semințe de cânepă; cca. 50 g ghimbir confiat; pentru decor: 1 lingură îndulcitor Clio.

Mod de preparare (60 minute): separăm albușurile de gălbenușuri, iar peste albușuri se pun 4 linguri de îndulcitor Clio, un praf de sare și se bat spumă. Peste spuma obținută se adaugă pudră de cacao, praful de copt și tărațele de ovăz, amestecând totul cu grijă, cu o lingură de lemn. Amestecul obținut se toarnă într-o tavă tapetată cu hârtie de copt, iar deasupra se presară cele 2 linguri semințe de cânepă decorticate.



Se plasează tava în cuptorul preîncălzit la 175 °C, unde rămâne pentru cca 10 minute, perioadă în care ne putem ocupa de umplutură. Se amestecă gălbenușurile cu esență de vanilie, îndulcitorul și 1 lingură semințe de cânepă, se adaugă brânză degresată și se mixează până se omogenizează.

Se scoate tava din cuptor, se toarnă umplutura, se nivelează frumos, se presară semințe de cânepă și se aseaza din loc în loc bucățele de ghimbir confiat. Apoi se dă din nou tava la cuptor, se reduce temperatura la 150 °C și se lasă tarta la copt pentru încă o oră. De îndată ce tarta s-a rumenit, se scoate din cuptor și după ce se desprinde cu grija de pe hârtia de copt, se aseaza pe un grătar că să se răcească, apoi se decorează cu îndulcitorul pudră și se servește.

Plăcintă cu susan, quinoa și semințe de cânepă

<https://www.delicioasa.com/recipes/placinta-cu-susan-quinoa-si-semințe-de-canepa/>

Ingrediente: 1 aluat de plăcintă (congelat); 4-5 linguri unt topit; 450 g semințe susan; 4 linguri quinoa; 6 linguri semințe de cânepă; 250 g migdale măcinate; 1 linguriță scorțișoară; 1/2 linguriță cuișoare (măcinate); 300 ml miere; coaja rasă a unei portocale (de preferat bio).



Mod de preparare: Se dezgheață aluatul de plăcintă, se taie în doua, se unge o foaie cu unt topit și se așează o foaie în tavă (ca bază). Se învelește tava în folie alimentară și se păstrează la rece. Semințele de susan și quinoa se prăjesc în tigaie, la foc mic, până devin aurii, amestecând des, să nu se ardă. Apoi se combină semințele (susanul și quinoa prăjite și cânepă crudă) cu coaja de portocală, mirodeniile și mierea.

Amestecul se pune în tavă, peste aluat, se presează bine și deasupra se așează cea de-a doua

foaie de plăcintă. Se unge și aceasta cu unt topit, apoi se introduce tava în cuptorul preincins la 160 °C și se coace aprox. 50 minute.

Opțional, se poate insiropa plăcinta cu un sirop de zahăr (obținut prin amestecarea zahărului cu apă și fierbere până ce zaharul se topește și lichidul scade, căpătând o consistență mai densă).

Trandafiri de post cu dulceață de gutui și semințe de cânepă

<https://www.bucataras.ro/retete/trandafiri-de-post-cu-dulceata-de-gutui-si-seminte-de-canepa-72113.html>

Ingrediente: 1 cub de drojdie proaspătă; cca 350 ml apă caldă; 1 lingură zahăr tos; 1/2 linguriță sare; 5 linguri ulei de măsline; cca 750 g făină albă, proaspăt cernută; 1 borcan mare dulceață de gutui; 3-4 linguri griș; 4 linguri semințe de cânepă; 3 linguri zahar brun.

Mod de preparare: Drojdia se zdrobește între degete și se pune într-un castron încăpător. Adăugăm sarea și o lingură de zahăr, amestecăm pentru ca drojdia să devină lichidă. Punem apă caldă, apoi faina, pe rând, amestecăm până ce obținem un aluat elastic. La final încorporăm și uleiul, apoi acoperim vasul și lăsăm aluatul la dospit până își dublează volumul.

Întindem aluatul pe masa de lucru presărată cu făină până obținem o foaie de grosimea unui deget, apoi tăiem foaia în două, pe orizontală. Peste aluat presărăm un strat fin de griș, apoi ungem întreagă suprafață a celor două foi cu dulceață de gutui, presărăm din nou un strat fin de griș peste dulceață, apoi rulăm strâns aluatul.



Tăiem sulurile de aluat în felii de 1,5 cm și le așezăm în tava tapetată cu hârtie de copt, lăsând distanță între ele. Deasupra presărăm semințe de cânepă și zahăr brun, apoi bagăm tava în cuptorul preîncălzit la 185°C și coacem, pentru 40 minute la temperatură de 170 °C, până se rumenesc frumos trandafirii noștri din aluat.

Când sunt gata, scoatem tava din cuptor, lăsăm întâi să se răcorească și apoi îi putem servi ca desert de post.

Julfa

<https://pofta-buna.com/turte-de-craciun/>

Turtele de Crăciun cu julfă sunt un desert ritualic, tradițional în nordul Moldovei și Bucovina, format din straturi de foi subțiri, bine însirobate, unse cu o cremă delicată obținută din semințe de cânepă măcinate. Se mai numesc Pelincile Domnului, Pelincuțele lui Iisus sau Scutecele lui Iisus, cu referire la perioada în care Maica Domnului căuta un loc potrivit în care să îl nască pe Iisus și pentru asta avea nevoie de scutece. Turtele cu julfă nu sunt deloc greu de făcut iar rezultatul este un desert rustic, de o finețe rară, cu o aromă simplă și unică.



Ingrediente: pentru aluat (20 foi cu diametrul de 25 cm): 500 g făină ; 300 ml apă caldă; un praf de sare; pentru crema de cânepă (julfă): 1.5 l apă; 500 g semințe de cânepă decorticate ; 80 g zahăr pudră; 30 g zahăr vanilat Bourbon; 10 ml esență de rom; un praf de

sare; **pentru însiropat turtele (sirop din lapte de cânepă):** 120 g zahăr tos; 20 g zahăr vanilat Bourbon; 10 ml esență de rom.

Mod de preparare: turtele: se cerne făina într-un bol încăpător, se presară un praf de sare peste făină, apoi se adaugă puțin câte puțin apa caldă până când aluatul începe să se lege și poate fi frământat. Se frământă aluatul până când devine moale, dar elastic și nu se mai lipește de mâini. Se lasă apoi la odihnit cam o jumătate de oră, acoperit cu o folie alimentară. După ce se presară făina pe blatul de lucru, se împarte aluatul în 20 de bucăți egale, din care se întind cu sucitorul foi cât mai subțiri, cu diametrul de aprox. 25 cm. Acestea se coc pe plită sau în tigaie (turtele trebuie să fie coapte cu măcar 3-4 zile înainte de umplere că să aibă timp să se usuce foarte bine.

În acest timp, turtele se păstrează acoperite cu un prosop de bumbac, într-un loc uscat, la temperatura camerei).

Laptele de cânepă: semințele de cânepă se pun în tava cuptorului încălzit la 160°C și se lasă să se usuce timp de 15 minute. Apoi se macină cu ajutorul unui robot de bucătărie sau se trec prin mașina de tocat carne. Se pun 1.5 l apă la fiert, iar când aceasta clocotește se stinge focul și se toarnă făina de cânepă în apă, amestecându-se cu mixerul la viteză mare, timp de 2-3 minute, până ce se obține un lichid alb și spumos, ca un lapte, care trebuie strecurat printr-o sită foarte deasă. Cânepa care rămâne în sită nu mai trebuie, se poate folosi la smoothie sau la prăjituri.

Julfa (crema de cânepă) se obține din laptele de cânepă care se pune la fiert (trebuie amestecat continuu, ca să nu se lipească) și formează deasupra o spumă, pe măsură ce laptele se încălzește. Aceasta este julfa, care se colectează cu o spumiera și se pune într-un vas separat. Peste ea se presară zahăr pudră, zahăr vanilat Bourbon și rom și se amestecă cu o lingură de lemn până ce se obține o cremă spumoasă, omogenă. Când laptele nu mai formează spumă și are aspect de zer, se stinge focul și se strecoară ce a rămas în cratiță, adăugând zahăr tos, zahăr Bourbon și rom pentru a obține siropul cu care vor fi înmuiate turtele.

Fiecare turtă se înmoaie în siropul de cânepă fierbinte (în funcție de cât de uscate sunt, e nevoie de 30 de secunde sau chiar 1 minut ca să se înmoaie suficient), apoi se pun peste ea cam 2 linguri de julfă și se așează într-un recipient adânc (vas de Jena, cutie de plastic, cratiță, etc), procedând la fel până când se termină foile și crema. Ultima foaie nu trebuie unsă cu cremă. Dacă mai rămâne sirop, se toarnă în vas, căci turtele îl vor absorbi. Vasul acoperit cu capac se tine la frigider, până a doua zi.

Turtele se binecuvântează de către preot în dimineața din Ajunul Crăciunului, apoi se servesc.

Prăjitură cu pudră proteică și nucă

<https://www.tian.ro/cum-sa-prepari-clatite-cu-proteina-si-fructe/>

Ingrediente: 60g pudră proteică; 300 ml lapte de cocos; 1 banană; 50g nuci; 50g migdale; 50g curmale; 3 ouă; 2 linguri făină de orez; 2 linguri făină de nucă; 2 linguri făină de cânepă; 2 linguri făină de ovăz; 1 praf de copt, sare.

Mod de preparare: Se pun în blender și se amestecă foarte bine pudra proteică, laptele de cocos, banana, nucile, migdalele și curmalele. Într-un vas se amestecă gălbenușurile, se pune compoziția din blender peste gălbenușuri și se adaugă un praf de copt. Se amestecă totul foarte bine, apoi se adaugă făinurile (de orez, de nucă, de cânepă și de ovăz). Separat se bat albușurile cu puțină sare și se încorporează în compoziția de mai sus, obținându-se un aluat care se toarnă într-o tavă și se lasă la copt 20 minute în cuptorul încalzit la 180°C. Se oprește focul și se lasă prăjitura în cuptor până se răcește. Se poate servi cu înghețată preparată tot în casă (din 2 banane, 50 g curmale și 200 g de iaurt grecesc).

Prăjitură rapidă din semințe de cânepă

<https://danarozmarin.com/retete-vegetariene/prajitura-rapida-din-semințe-de-canepa/>

Ingrediente: 200 g semințe de cânepă decorticate; o lingură semințe de chia; câteva linguri de apă (cât să se înmoaie compoziția, nu prea multă ca să nu se facă pastă); 75 g făină de migdale; două linguri miere de rapiță; cacao după pofta fiecăruia.



Mod de preparare: Se combină toate ingredientele, obținându-se un amestec omogen, consistent, care se pune în forme și se presează bine. Separat se face un sos, amestecând în blender 100 g căpșune, 1 lingură miere și două linguri apă. Conținutul formelor se răstoarnă pe farfurie, peste care se toarnă sosul și se ornează cu felii de fructe (căpșuni sau alte fructe

de pădure proaspete). Farfuriile se țin în frigider pentru o oră, să se mai întărească puțin prăjiturile, apoi desertul poate fi servit.

Deși aparent pare mult, este posibil să doriți mai mult sos, căci gustul, aroma și consistența sa îmbunătățesc semnificativ calitatea produsului!

Prăjitură cu semințe de cânepă

<https://acasaladaniela.ro/prajitura-cu-semințe-de-canepa/>

Ingrediente: 4 ouă; ½ cană lapte de caju; ½ cană ulei de cocos; ½ cană miere ; ½ cană făină de cocos; ½ cană făină de migdale; ½ linguriță bicarbonat de sodiu; ½ cană stafide; ½ cană semințe de cânepă.

Mod de preparare: Se amestecă toate ingredientele moi cu blenderul (ouăle, laptele, uleiul și mierea) până devin cremoase, se adaugă apoi făinurile (cocos, migdale) și bicarbonatul, iar la final se încorporează semințele și stafidele. Totul se toarnă în vasul de copt și se coace în cuptorul preîncălzit, timp de 20-25 minute (se verifică dacă este gata înfigând o scobitoare în aluat, când iese uscată se poate scoate tava din cuptor). Pentru variație, se pot adăuga în compoziție boabe crude de cacao sau ½ cană cacao pudră, dacă o agreeți.

Tartă cu cremă de ciocolată și semințe de cânepă

<https://www.bucataras.ro/retete/tarta-cu-crema-de-ciocolata-si-semințe-de-canepa-77672.html>

Ingrediente (16 porții): Pentru aluat: 200 g făină albă proaspăt cernută; 100 g unt la temperatura camerei; 2 gălbenușuri; 2 linguri zahăr tos; 1 praf de sare; 2 linguri apă minerală rece; 1/2 linguriță praf de copt; 1 pliculeț zahăr vanilat. **Pentru umplutură:** 200 g ciocolată neagră; 400 ml lapte; 2 linguri zahăr brun; 3 linguri cu vârf amidon din porumb; 2 linguri semințe de cânepă decorticate.

Mod de preparare (60 minute): se mixează untul cu zahărul și gălbenușurile, apoi se adaugă făina, praful de sare, praful de copt și apa minerală, frământând bine aluatul, care se dă la rece pentru o oră. În acest timp se preîncălzește cuptorul la 175°C și se pregătește umplutura. Ciocolata se rupe în bucățele și se topește la foc mic, în 200 ml lapte. Amidonul se amestecă cu zahărul brun și se dizolvă în restul de lapte (200 ml), apoi se combină cu ciocolata topită. Aluatul scos din frigider se împarte în două și se întinde, obținându-se două foi cu care se va îmbrăca interiorul celor două forme de tartă (tăvi) pregătite, care au fost unse cu unt. Se împung cu furculița din loc în loc și se dau la cuptor pentru 10 minute. Se scot tăvile din cuptor, se toarnă compoziția de ciocolată și se presară deasupra semințele de cânepă decorticate. Se reintroduc tăvile la cuptor pentru încă 30 minute, apoi se scot, se lasă la răcit și se porționează în forma dorită (triunghiuri, pătrate).



Brownies cu CBD

<https://eiha.org/wp-content/uploads/2021/03/Cooking-with-hemp.pdf>

Ingrediente: 120 ml ulei de cocos infuzat cu CBD; 200 g zahăr de cocos sau similar; 1 linguriță extract de vanilie; 3 ouă mari; 70 g făină albă; 40 g pudră de cacao (cernută); 75 g fulgi de ciocolată.



Mod de preparare: Într-un bol mare se amestecă uleiul de cocos topit, zahărul și vanilia, iar în alt bol, separat, se bat ouăle, apoi se toarnă în bolul mare. Se adaugă pudră de cacao, făina și fulgii de ciocolată, amestecând până la omogenizare. Compoziția se trece într-o tavă pătrată de 20 cm, tapetată cu hârtie de copt, se introduce în cuptorul preîncălzit

la 160°C, cu ventilație și se coace timp de 35 minute. Când e gata, se scoate din cuptor și se lasă să se răcorească înainte de fi scoasă din tavă. Se presară puțin zahăr pudră deasupra și se porționează, după cum doriți.

Inimioare de cânepă

<https://ligiapop.com/tag/canepa/>

Ingrediente (1-2 porții): Pentru inimioare: 200 g semințe decorticate de cânepă; ¼ cană apă filtrată; 50 g psyllium; 75 g îndulcitor natural raw; 75 g cacao raw sau pudră de roșcove; 20 g pudră de vanilie sau un baton de vanilie; bobite de rodie pentru decorare. Pentru glazură: 200 g de căpșuni congelate; 125 ml apă filtrată; 75 g îndulcitor natural raw.

Mod de preparare (10 min): toate ingredientele pentru inimioare se amestecă bine într-un bol și se lasă deoparte. Între timp se pregătesc două forme culinare (inimioare) iar compoziția se preasează în ele cu ajutorul unei lingurițe. Se ornează cu bobite de rodie. Separat, se amestecă cu ajutorul unui blender ingredientele pentru glazură și se toarnă pe lângă cele două inimioare, transformându-le în două insule de iubire. Pot fi consumate atât de copii trecuți de 6 luni, cât și de adulții de toate vârstele.



VIII.2 Clătite și budinci

Retetă de clătite cu făină de cânepă și unt de cânepă CBD

<https://ro.cannadorra.com/recipes/hemp-pancakes-with-hemp-flour-and-cbd-hemp-butter-recipe/>

Ingrediente (4 porții): 1 cană făină de cânepă; 1 cană făină universală; 2 linguri de unt de cânepă, topit; ½ linguriță de sare; 1 ou, ușor bătut; 1 ½ cani de lapte; 2 ½ lingurițe praf de copt.



Mod de preparare (20 min): Se cern împreună făina de cânepă, făina universală și praful de copt într-un castron mare, pentru a preveni formarea cocloașelor. Într-un castron separat se amestecă oul și laptele, apoi se adaugă peste făinurile cernute și se amestecă până se omogenizează, obținându-se un aluat moale, peste care se toarnă untul de cânepă topit (opțional pot fi adăugate afine, mere tăiate mărunț sau bucăți de banană). Se unge o tigaie antiaderentă cu o cantitate mică de ulei vegetal, se încinge la foc potrivit cca 10 minute și apoi se toarnă cu un

polonic aluatul, pentru a forma clătita. Se prăjește aproximativ 5 minute, 3 minute pe prima parte, până când se formează bule deasupra și se întoarce, apoi, pe partea cealaltă, ținând pe foc încă 2 minute. Se servesc imediat cu unt de cânepă și sirop sau se țin calde la cuptor până când vor fi servite. Delicioase și hrănitoare!

Clătite cu proteină și fructe

<https://www.tian.ro/cum-sa-prepari-clatite-cu-proteina-si-fructe/>

Ingrediente: 2 albușuri; 200 ml apă minerală carbogazoasă; 60 g pudră proteică de cânepă; 3-4 linguri făină de ovăz; 1 banană; 1 kiwi; 1 rodie; cacao; puțin lapte de migdale.

Mod de preparare: Se amestecă albușurile, apa minerală, pudra proteică și făina de ovăz (în funcție de consistența compoziției, care trebuie să fie cea a unei smântâni subțiri. Se prepară într-o tigaie de Teflon, unsă cu puțin ulei. Se pune prima clătită, se adaugă un strat de banană (feliată), pe a doua clătită se pune un strat de kiwi (felii) și tot așa, până la ultima clătită, pe care se pune cacao (după ce a fost amestecată cu puțin lapte de migdale, să arate ca un topping). La final se adaugă rodie, pentru decor.

Budincuțe de biscuiți cu merișoare și semințe de cânepă

https://www.instagram.com/p/CgzLVq3jLh-/?img_index=3

Ingrediente (4 budincute): 1 ou; 1 cutie brânză Făgăraș (185 grame); 1 banană; 3 linguri cu vârf de biscuiți fără zahăr pisați; 1 lingură merișoare bio (pentru copii sub 1 an se pot folosi stafide, pentru că majoritatea merișoarelor sunt conflate în zahăr); 1 lingură semințe de cânepă.

Mod de preparare: Se bate oul și se amestecă bine cu banana pisată cu furculița și cu brânză Făgăraș, apoi se încorporează biscuiții pisați, merișoarele și semințele de cânepă. Se toarnă compoziția în forme de briose din silicon, se ornează fiecare budincuță cu câte un biscuit, merișor și semințe de cânepă și se coc în cuptorul preîncălzit, la 180°C, timp de aproximativ 25-30 de minute.

Budincă de chia cu lapte de cânepă

<https://diversificare.ro/reteta/budinca-de-chia-cu-lapte-de-canepa/>

Ingrediente: 1 cană apă; 2 linguri rase semințe de cânepă; 1 praf vanilie, naturală; 1 praf scortisoară; 1/2 linguriță pudră de roșcove; 2 curmale; 1 smochină (sau alt îndulcitor natural); 2 linguri rase semințe de chia; 1 lingură goji.

Mod de preparare:

Se pregătește mai întâi un lapte de cânepă, prin amestecarea în blender (timp de un minut) a semințelor de cânepă cu apa, vanilia, scorțișoara și smochina sau curmalele (înmuiate anterior în apă, pentru rehidratare, aproximativ 30 de minute). Se strecoară totul și se poate savura ca atare sau amestecat cu pudră de roșcove. Pentru a obține budinca, se amestecă semințele de chia cu laptele pregătit anterior și se așteaptă 10-15 minute, până când este



absorbit tot lichidul. În paralel, se clătesc și înmoaie fructele de goji în 2-3 linguri de apă și se combină cu budinca atunci când este gata. Câteva fructe de goji pot fi păstrate pentru decor. Este un preparat care poate fi savurat ca desert, gustare și chiar mic dejun, fiind o sutiie rapidă pentru un aliment sănătos, sățios și energizant.

VIII.3 Deserturi cu fructe și semințe

Desert cu banane, curmale, chia și semințe de cânepă

<https://dietaderotatie.ro/desert-cu-banane-curmale-chia-si-seminte-canepa/>

Ingrediente (1 porție): 5 curmale; 1/2 banană; 1 linguriță pudră chia; 1 lingură semințe cânepă decorticate; fulgi de cocos sau cereale expandate, după gust (puffy bio de hrișcă, mei, quinoa, orez, de dimensiune nu prea mică).

Mod de preparare: Curmalele se țin în apă plată câteva minute, pentru a putea fi decojite. După ce au fost curățate se pun în blender, unde sunt mixate împreună cu celelalte ingrediente, iar la sfârșit se încorporează cerealele sau fulgii de cocos, amestecând ușor cu o lingură. Se obține o compoziție semisolidă, care se plasează pe o farfurie întinsă, acoperită cu folie alimentară și cu ajutorul unui cuțit se formează "batoane" care se pun imediat în frigider, învelite individual în folie, ca să nu prindă miros de la alte alimente. Este preferabil să fie servite

a doua zi, cu lingurița (în caz că nu au ieșit chiar tari și nu pot fi ținute în mână pentru a mușca din ele).

Mere coapte cu granola

<https://www.crestemsicalatorim.com/index.php/2021/03/03/5-retete-super-delicioase-si-super-rapide-cu-granola/>

Ingrediente: mere; granola (e perfectă cea cu stafide); scorțișoară; zahăr brun; unt; suc de portocale; înghețată.

Mod de preparare: se amestecă granola, scorțișoara, zahărul brun și sucul de portocale. Merele, al căror cotor a fost scos, se așează într-o tavă, pe hârtie de copt. Se umple apoi gaura cu amestecul de granola, se pune deasupra fiecărui măr puțin unt și se introduce tava în cuptorul preîncălzit la 200°C, unde se coace timp de 30 de minute. Pot fi servite cu înghețată, după ce se răcesc.



Banana split

<https://www.crestemsicalatorim.com/index.php/2021/03/03/5-retete-super-delicioase-si-super-rapide-cu-granola/>

Ingrediente: banane; înghețată; granola; unt de arahide.

Mod de preparare: Se taie banana în două, pe întreaga lungime, se unge cu unt, se adaugă înghețată și granola, după gust, se decorează cu fructe proaspete sau confiate și se consumă imediat. Poate fi considerată un desert gustos, ușor de făcut.

VIII.4 Bomboane și trufe



Bomboane raw vegan cu cânepă

<https://tanarsisanatos.ro/bomboane-raw-vegan-cu-canepa/>

Ingrediente: 1/3 cană semințe de cânepă decorticate; ½ cană fulgi de cocos; 2 linguri semințe de floarea soarelui; 2 linguri semințe de in; 2 linguri semințe de susan; 1 cană curmale proaspete fără sâmburi (sau curmale deshidratate, rehidratate 30-40 min și stoarse de apă); opțional 4 linguri pudră de roșcove; ½ linguriță miez vanilie (sau pudră de vanilie); 1-2 lingurițe de apă, dacă este nevoie, pentru a ajuta robotul să proceseze coca; semințe de susan, de cânepă și/sau fulgi de cocos, după preferință, pentru decor.

Mod de preparare: Se pun semințele de in, susan și floarea soarelui în robotul cu lamă în “S” și procesează până devin făină (destul de grosieră, nu trebuie măcinat prea mult). Se adaugă fulgii de cocos, pudra de roșcove, vanilia, semințele de cânepă și curmalele și se mixează împreună cu făina până când devin o cocă lipicioasă, care este gata când se poate modela în mână, ca o plastilină. Cu o lingură se iau bucăți din cocă și se modelează în biluțe, folosind mâinile. Apoi se tăvălesc prin semințele de cânepă, susan sau fulgii de cocos și se țin în frigider minim o oră, ca să se întărească.

Bomboane raw vegane cu semințe de cânepă decorticate

<https://icooking.ro/retete/bomboane-raw-vegane-cu-semințe-de-canepa-decorticate/>

Ingrediente: 70 g semințe cânepă decorticate; 40 g fulgi cocos; 45 g semințe floarea soarelui; 45 g semințe de in; 45 g semințe susan; 130 g curmale hidratate; 40 g cacao; 2-3 linguri apă (dacă este nevoie, pentru a ajuta robotul să proceseze amestecul și să-l transforme într-o pastă care să poată fi modelată).

Mod de preparare: se macină în robot semințele de floarea soarelui, in și susan până ce se transformă într-o făină, peste care se adaugă fulgii de cocos, cacao, semințele de cânepă decorticate și curmalele (care au fost hidratate și scurse de apă), mixandu-le până devin o cocă lipicioasă. În caz de nevoie, se adaugă 1-2 linguri de apă și se continuă mixarea, până ce se atinge textura optimă, ce se poate modela în mână ca o plastilină. Pentru a obține bomboanele, se ia cu linguriță din coca și se modelează în mână bilute, care se tăvălesc apoi prin semințe de cânepă decorticate/susan/fulgi de cocos. Se țin la frigider cca. o oră înainte de a fi servite.

Bomboane raw-vegane cu cocos și semințe de cânepă

<https://www.gatesc.ro/recipes/25821/bomboane-rawvegane-cu-cocos-si-semințe-de-canepa>

Ingrediente (10 porții): 150 g nucă de cocos deshidratată; 150 g curmale; 1 lingură miere; 100 g semințe de cânepă; 1 lingură lapte de cocos; ½ banană; 1 lingură cacao.

Mod de preparare: nuca de cocos deshidratată se pune în blender împreună cu curmalele fără sâmburi, pudra de cacao, mierea, jumătate din semințele de cânepă, laptele de cocos și banana. Se scoate compoziția din blender și se amestecă cu restul de semințe de cânepă. Apoi se formează bilute cu mâna, se tăvălesc prin fulgi de cocos și se dau la rece.

Desert bomboane cu polen și semințe de cânepă

<https://www.bucataras.ro/retete/desert-bomboane-cu-polen-si-semințe-de-canepa-85226.html>

Ingrediente (17 bucăți): 7 linguri fulgi secară sau ovăz; 30 curmale mici spre medii; 1 banană; 6 linguri caju crud; 2 linguri făină sau semințe de cânepă decorticate; pentru decor: 3-4 linguri de polen crud; 3-4 linguri semințe de cânepă decorticate.

Mod de preparare (60 minute): Se mărunțesc fulgii de secară sau ovăz (în robotul de bucătărie sau râșniță), fără să se ajungă la textura de făină. Se mărunțesc similar și nucile de



caju. Curmalele se pun în robotul de bucătărie și se mixează până ce se omogenizează (în caz că sunt foarte uscate trebuie hidratate în apă caldă, cu jumătate de oră înainte de a le folosi), se adaugă banana și se continuă amestecarea, apoi se încorporează semințele de cânepă și restul ingredientelor uscate, continuând mixarea. Va rezulta un “aluat” lipicios, care se lasă la rece 10-15 minute, din care se va lua câte o linguriță și se vor modela între palme biluțe. Acestea se trec apoi prin polenul împrăștiat pe o farfurie (jumătate dintre bomboane vor fi acoperite cu

polen), respectiv prin semințele de cânepă decorticate (cealaltă jumătate vor fi acoperite cu semințe). Trebuie ținute la rece, că să își păstreze forma.

Trufe cu seminte de cânepă și quinoa

<https://www.gustos.ro/retete-culinare/trufe-cu-semințe-de-canepa-si-quinoa.html>

Ingrediente: 100 g quinoa fiartă; 50 g nuci; 100 g semințe cânepă; 50 g stafide; 30 g coacăze negre; 10 curmale fără sâmburi; 100 g unt de cacao; pentru decor fulgi de nucă de cocos și/sau semințe de cânepă.

Mod de preparare: în vasul blenderului se pun toate ingredientele, se pornește, la început, cu viteză mică și apoi mai mare, până se amestecă bine și compoziția se transformă într-o pastă densă, din care se ia cate puțin și se formează bilute, al căror aspect devine mai atractiv dacă sunt tăvălite prin fulgi de cocos și/sau semințe de cânepă. Biluțele se așează una lângă alta într-un vas pe care îl punem la congelator pentru 20 minute, apoi îl mutăm în frigider și servim când avem poftă de ceva dulce și sănătos. Aceste trufe nu numai că sunt foarte ușor de făcut, dar pot fi ținute în frigider, într-un vas cu capac, până la o săptămână.

VIII.5 Înghețată



Înghețată de afine cu pudră de cânepă

<https://www.facebook.com/ilanplant/posts/inghetata-de-afine-cu-pudra-de-canepa2-linguri-afine-2-linguri-pudra-de-canepa-1/1027111437326291/>

Ingrediente: 2 linguri de afine, 2 linguri pudră de cânepă, 1 lingură apă, 2 linguri de miere.

Mod de preparare: Se amestecă totul într-un blender și se bagă la congelator.

Rețetă de înghețată de semințe cânepă și suc de mere

<https://www.youtube.com/watch?v=bOndxt3zYks>

Ingrediente: semințe de cânepă decorticate; suc de mere; banane sau fulgi de banane (banana este bine să fie ținută la frigider, pentru a fi rece); apă de portocale; opțional se poate adăuga pudră de roșcove.

Mod de preparare: cânepa se înmoaie în puțin suc de mere (cât să o cuprindă) și se lasă la frigider pentru a se hidrata (este important să fie rece). Într-un bol se pune cânepă hidratată, se adăugă o banană (și ea rece), puțin praf de vanilie, o linguriță rasă de apă de portocale și se mixează toate ingredientele într-un blender, până când se obține o pastă. Compoziția se lasă în congelator și se servește după ce s-a întărit bine.

Înghițată cu fructe și semințe de cânepă

<https://www.instagram.com/bebe.pofticios/reel/DASuFBcImgU/>

Ingrediente: 1/2 mango; 3-4 mâini de zmeură; 150g iaurt/mascarpone/lapte; 150ml apă; 2-3 lingurițe de miere/după gust; semințe de cânepă.

Mod de preparare: se pun în blender toate ingredientele și se mixează, se toarnă în formele de înghețată și se bagă la congelator. Pentru decor pot fi păstrate semințe de cânepă și câteva fructe de zmeura întregi.

Înghițată cu semințe

<https://solarisplant.ro/blog/retete-inghetata-de-casa>

Ingrediente: 1-2 banane, tăiate bucăți și congelate timp de câteva ore; 80 g nuci caju, hidratate timp de 8 ore; 40 g semințe de cânepă, hidratate timp de 10-15 minute; 2 linguri de miere; 1 avocado, feliat și congelat câteva ore; 100 ml apă; esență sau pudră de vanilie; 1 lingură suc de lămâie.

Mod de preparare: Se pun toate ingredientele într-un blender și se mixează până ce se obține o cremă fină și pufoasă, care se trece într-un recipient (preferabil din inox) și se plasează în congelator. Pentru a obține o înghețată cremoasă, se recomandă să se amestece compoziția, din când în când, în primele 2 ore. Se poate servi cu fructe proaspete, nuci sau semințe.

IX.BĂUTURI CALDE ȘI RĂCORITOARE PE BAZĂ DE CÂNEPĂ



IX.1 Lapte nutritiv

Lapte de cânepă

După cum am văzut în capitolul III, prepararea laptelui de cânepă acasă este simplă și oferă o alternativă vegetală bogată în nutrienți la laptele tradițional.

https://www.canah.ro/lapte-canepa/?srsltid=AfmBOopXWEb5P1p99kc9fOGleu_bqWLwVtnN7oZ4tu6_mn8TLN6vvc1

Ingrediente: 200 g semințe decorticate de cânepă; 600 ml de apă; 15 g îndulcitor preferat (zahăr de cocos/sirop de agave/miere); 1 g sare (un praf).

Mod de preparare: Se pun semințele de cânepă în blender și se macină timp de 2 minute la viteză maximă. Se încălzește apa și când este caldă se toarnă peste semințele de cânepă, se adaugă îndulcitorul și sarea și se mixează în blender, la viteză maximă, pentru 2-3 minute, până ce se obține un amestec omogen, cremos. Apoi se strecoară printr-o sită fină și se toarnă într-un recipient etanș, care se păstrează în frigider. Se poate consuma imediat sau pe parcursul a 3-5 zile, dacă este păstrat la rece. Poate fi folosit la micul dejun, amestecat cu cereale, cu cafea sau în diverse rețete care necesită lapte.



Golden Milk cu CBD

<https://eiha.org/wp-content/uploads/2021/03/Cooking-with-hemp.pdf>



Ingrediente: 200 ml lapte vegetal (la alegere); 1 linguriță ulei CBD (la alegere); 1 lingură turmeric (pudră); 1 lingură ghimbir (pudră); un praf de scorțișoară; un praf de piper; 1 linguriță ulei de cocos/măslină/in; 3 linguri apă; miere sau sirop de agave (opțional).

Mod de preparare: Se amestecă toate ingredientele într-un blender, până la omogenizare. Se poate consuma

imediat, eventual îndulcit, după gust.

Băutură cu cânepă și curmale (milkshake)

<https://eiha.org/wp-content/uploads/2021/03/Cooking-with-hemp.pdf>

Ingrediente: 100g semințe de cânepă organice decorticate; 0.5 l apă foarte rece; 3–5 curmale fără sămburi; 1 linguriță pudră de vanilie; un praf de sare.

Mod de preparare: Se pun în blender semințele de cânepă și se amestecă cu apă rece. Se adaugă curmalele, vanilia și sarea, continuând să se mixeze. Lichidul rezultat se strecoară printr-o sită fină (sau pânză) și se consumă imediat sau se păstrează la frigider 3–5 zile, într-un recipient închis. Opțional se pot adăuga fructe de pădure, o banană sau cacao pentru a obține un milkshake vegetal gustos.

IX.2 Ceai, sucuri și limonade

Ceai din frunze de cânepă

<https://eiha.org/wp-content/uploads/2021/03/Cooking-with-hemp.pdf>

Ingrediente: 1 linguriță frunze uscate de cânepă; 250 ml apă fierbinte; miere și/sau lămâie după gust (opțional).

Mod de preparare: se infuzează frunzele de cânepă în apă fierbinte timp de 5-10 minute, se strecoară și se servește ca atare, îndulcit cu miere, ori după ce s-a adăugat suc de lămâie, proaspăt stors.



Suc antioxidant

<https://cookidoo.ch/recipes/recipe/de-CH/r617044>



Ingrediente: 25 g semințe de in; 25 g semințe de cânepă; 150 ml lapte de cocos; 150 g ardei gras roșu, fără semințe, tăiat bucăți; 1 portocală (aproximativ 150 g), curățată de coajă, fără pielița albă și sâmburi; 1 pahar (100 g) apă minerală carbogazoasă; 200 g zeamă de portocală proaspăt stoarsă.

Mod de preparare: Se pun în robotul de bucătărie și se macină semințele de in și cânepă, se toarnă peste ele laptele de cocos, ardeiul și portocala tăiate bucăți, mixandu-se până la omogenizare. Se subțiază amestecul cu sucul de

portocale, iar la sfârșit se adaugă apa carbogazoasă. Se servește imediat sau după ce se ține jumătate de oră la frigider.

Limonadă cu cânepă

<https://eiha.org/wp-content/uploads/2021/03/Cooking-with-hemp.pdf>

Ingrediente: sucul de la 2 lămâi; 1 litru apă plată; 1-2 linguri miere sau sirop de agave; 1 linguriță pudră de frunze de cânepă; 1 lime sau o lămâie mică, feliată ; câteva frunze de mentă proaspătă (opțional).

Mod de preparare: Se amestecă toate ingredientele într-un vas. Se servește rece, adăugând cuburi de gheață, felii de lămâie sau lime și frunze de mentă, pentru un aspect cât mai plăcut.

Cânepată



Rețetă originală SCDA Lovrin

Pentru o rețetă de cânepată răcoroasă și cu un gust deosebit și benefic, avem nevoie de florile de cânepă. Odată cu începutul înfloririi se pot recolta florile, mai cu seamă atunci când observăm că eliberează polen.

Cel mai bun moment pentru pregătirea cânepatei este în perioada de înflorire a cânepii (luna iulie), când putem beneficia de flori proaspete de cânepă pentru a prepara această băutură naturală.

Ingrediente: 4.5 l apă; 500 g zahăr; 4-5 lămâi (opțional combinate cu sare de lămâie, după gust); 10-12 inflorescențe de cânepă.

Mod de preparare: Se pregătește un borcan de sticlă curat, în care se pun 4.5 litri de apă și 500 g zahăr (sau după gust). Lămâile se spală, se stoarce zeama de la 4 lămâi și se toarnă în borcan peste apă, iar o lămâie se pune feliată, pentru aspect și aromă. Florile de cânepă cu câteva frunze mai crude se clătesc ușor și se adaugă și ele în borcan. Se amestecă totul până se topește zahărul. Se acoperă borcanul cu un tifon și se ține la temperatura camerei timp de 1-2 zile. Apoi se strecoară și se păstrează la rece, în frigider. Se servește cu cuburi de gheață și cu frunze proaspete de mentă.

POFTĂ BUNĂ

