



CANAPAMA & C.O.CH.

BE LOCAL, THINK GLOBAL

PRODOTTI ALIMENTARI
A BASE DI CANAPA

LA CANAPA IN CUCINA

IL NOSTRO RICETTARIO





CHI SIAMO..

Canapama & C.o.Ch. nasce dall'unione degli interessi e dell'esperienza di AMA e COCH, Luigi e Luca. La terra, la sua lavorazione e le attività agricole da una parte, la cucina, la pasticceria e la trasformazione alimentare dall'altra. Dal 2016 abbiamo creato la nostra prima filiera della Canapa incentrata sulla produzione alimentare, con l'obiettivo di portare il seme...

..dal campo alla tavola!

Nel nostro ricettario troverai alcune idee per utilizzare il decorticato nei tuoi piatti di tutti i giorni: ricette semplici e genuine per una cucina sana, con un tocco di originalità!

seguici per altre ricette e condividi con noi le tue creazioni a base di #canapa



@canapamaecoch





IL SEME DI CANAPA DECORTICATO

Il Decorticato di Canapa è la materia prima fondamentale di tutti i nostri prodotti, ottenuta dalla coltivazione di diverse varietà di pianta in campo e dalla lavorazione del seme.

Il risultato è un seme oleoso dall'incredibile apporto proteico: contiene tutti gli amminoacidi essenziali, è ricco di OMEGA 3 e OMEGA 6 in rapporto ottimale ed è una grandissima fonte di vitamine del gruppo B, vitamina E, vitamina C e sali minerali.

Le sue preziose qualità lo rendono un alimento ricchissimo e un valido alleato nella prevenzione di malattie cardiovascolari e disturbi della pressione, nonché un prezioso promotore di una dieta vegetariana e una valida alternativa alle proteine di origine animale.



VERDURE

in pastella croccante di Canapa

INGREDIENTI

- 4 Zucchine
- 2 Cipolle
- 100g di decorticato di canapa
- 4 uova
- 1 cespo di insalata
- 1 cespo di radicchio
- Farina 'oo
- Olio di semi
- Sale



4 PORZIONI



35 MIN

Una sfiziosa e croccante frittura alla Canapa ideale per i tuoi aperitivi!

VERDURE

in pastella croccante di Canapa

PREPARAZIONE

- **Tagliate** a fette zucchine e cipolle.
- In una ciotola rompete, salate e **sbattete le uova**.
- Immergete le verdure tagliate nell'uovo, dopodiché passatele nella **farina**.
- Ripassate le verdure infarinate nell' uovo e successivamente **cospargetele** di **decorticato**. Applicate una leggera pressione in maniera da creare uno strato di panatura di decorticato uniforme.
- **Friggete** le verdure impanate in olio bollente e lasciatele asciugare su un foglio di carta assorbente.
- Se avete avanzato dell'uovo, aggiungeteci altro decorticato e friggete nell'olio per ottenere una morbida frittata.
- Tagliate e condite l'**insalata**.
- **Impiattate** e mangiate con gusto!



BUON APPETITO!





CESTINO DI PARMIGIANO

al decorticato, con fagiolini e crema di patate e porri

INGREDIENTI

- 250g di parmigiano grattugiato
- 100g di Seme decorticato di Canapa
- 2 patate medie
- 1 porro
- 300g di fagiolini



4 PORZIONI



35 MIN

Un'idea semplice e originale per iniziare i tuoi pasti con un tocco di classe.

Provare per stupire!

CESTINO DI PARMIGIANO

al decorticato, con fagiolini e crema di patate al porro

PREPARAZIONE

- In una ciotola **create una miscela** composta per 2/3 da parmigiano grattugiato e per 1/3 da decorticato.
- Fate scaldare una padella e versateci sopra la miscela cercando di darle una **forma circolare**.
- Prendete una ciotola e depositate la cialda sul suo fondo: aiutandovi con le mani fate in modo che la cialda assuma la forma concava di un **cestino**.
- Lavate e mettete a bollire in due pentole diverse le **patate** con la buccia e i **fagiolini**.
- Una volta cotte, togliete le verdure dall'acqua e sbucciate le patate per poi ridurle in **piccoli cubetti** e metterle da parte.
- In una padella fate saltare i **porri** precedentemente tagliati con un po' di olio, sale e decorticato.



CESTINO DI PARMIGIANO

al decorticato, con fagiolini e crema di patate al porro

PREPARAZIONE

- Fate **rosolare** il tutto e dopodiché unite le patate.
- Continuate a saltare aggiustando di sale e aggiungendo un goccio d'acqua in maniera che le patate inizino a **sfaldarsi**. Successivamente **schiacciate con una forchetta** il composto e spegnete il fuoco.
- In una ciotola condite i **fagiolini** con l'olio e fateli scottare su una pentola rovente.
- Prendete il vostro cestino di parmigiano e decorticato e **riempite il fondo** con il composto di patate e porri.
- Aggiungete i fagiolini scottati e **completate il piatto** con il parmigiano al decorticato.
- **Mangiate con gusto!**



BUON APPETITO!





CANNELLONE

di pasta fresca al decorticato di Canapa con verdure

INGREDIENTI

- 500 g Farina tipo 1
- 2 uova
- 10g di sale
- 200 g di decorticato di Canapa
- 3 zucchine
- 250g di pomodorini
- 1 cipolla
- Basilico
- Aglio
- Olio EVO
- Pepe
- Parmigiano



4 PORZIONI



35 MIN

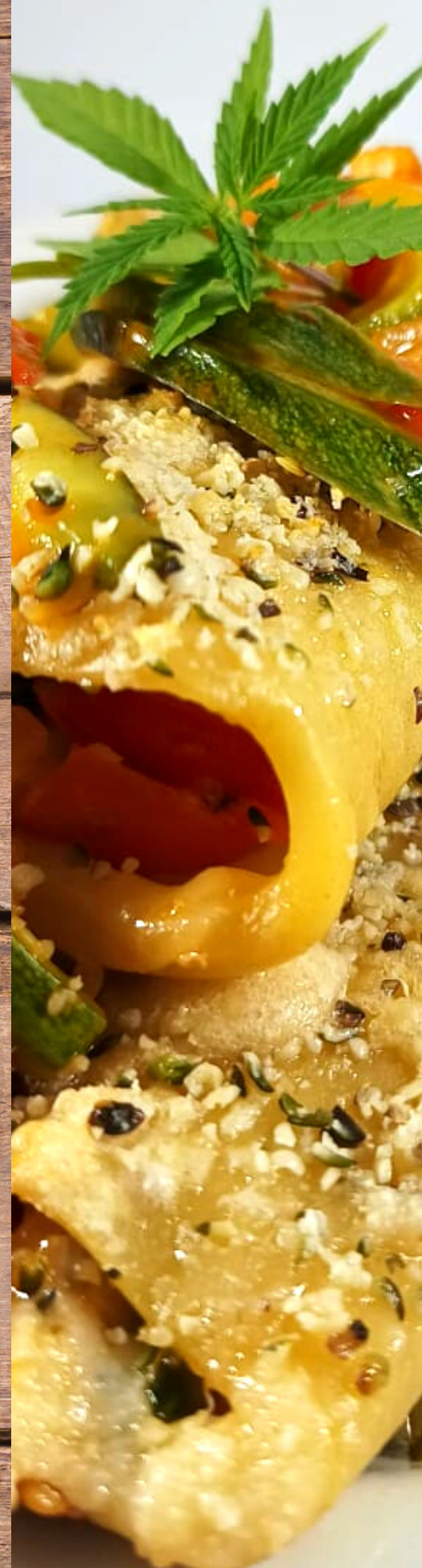
Un morbido rotolo di pasta fresca proteica che avvolge un ripieno di verdure miste per un primo piatto ricco e nutriente!

CANNELLONE

di pasta fresca al decorticato di canapa con verdure

PREPARAZIONE

- Iniziate la ricetta preparando la **pasta fresca**. Impastate insieme **farina, uova, sale** e **100g di decorticato** fino ad ottenere un impasto omogeneo.
- **Stendete l'impasto** fino a renderlo abbastanza sottile e successivamente tagliatelo a rettangoli.
- Tagliate finemente la **cipolla** e mettetela a soffriggere in padella aggiungendo olio e decorticato e fate rosolare.
- Tagliate grossolanamente i **pomodorini** e fateli scottare insieme al soffritto aggiungendo un pizzico di sale e zucchero. Una volta che saranno scottati e avranno rilasciato parte della loro acqua, **toglieteli dalla pentola e metteteli da parte**.
- Tagliate le **zucchine** a listarelle e scottatele in padella aggiungendo sale. Successivamente aggiungete nuovamente i pomodorini insieme a qualche foglia di **basilico fresco**



CANNELLONE

di pasta fresca al decorticato di canapa con verdure

PREPARAZIONE

- **Mescolate** il tutto schiacciando leggermente i pomodorini per creare un sugo cremoso.
- **Torsate** la pasta fresca in acqua bollente e una volta scolata **arrotolatela** inserendo all'interno il ripieno di verdure.
- In una ciotola a parte **mescolate** il parmigiano grattugiato e il seme decorticato.
- **Condite il cannellone** cospargendolo con la parte liquida delle verdure saltate e il parmigiano al decorticato.
- **Impiattate e mangiate con gusto!**



BUON APPETITO!





RISOTTO

broccolo romano, crema di formaggi e decorticato

INGREDIENTI

- 350g di Riso Carnaroli
- 100g di gorgonzola dolce
- 100g di stracchino
- 30 g di burro
- 100g di decorticato di canapa
- 1 broccolo romano
- 1 cipolla rossa
- 1 carota
- Sale



4 PORZIONI



35 MIN

Un primo piatto corposo ma dal gusto delicato che unisce la freschezza del cavolo romano alla golosità dei formaggi, il tutto arricchito da una nota tostata di decorticato!

RISOTTO

broccolo romano, crema di formaggi e decorticato

PREPARAZIONE

- **Pulite** il broccolo, riducetelo in pezzi e mettetelo a bollire in una pentola d'acqua salata: aggiungete carote e 1/2 cipolla per ottenere il **brodo vegetale**.
- Tagliate la 1/2 cipolla rimanente a pezzetti e fatela **soffriggere** in padella.
- Scolate i pezzi di broccolo dall'acqua e fateli saltare con le cipolle, poi allungate con brodo.
- Lasciate cuocere schiacciando il broccolo in maniera da **ridurlo in purea**.
- In una pentola con i bordi alti fate **tostare il riso**.
- Una volta tostato il riso, aggiungeteci la purea di broccolo e **allungate** progressivamente con brodo, mantenendo il risotto in movimento.
- Quando il risotto è al dente spegnete la fiamma e aggiungete il **decorticato**, i **formaggi** e il **burro a mantecare**.
- **Impiattate** e mangiate con gusto!



BUON APPETITO!





PATATE SALTATE

al decorticato di Canapa e rosmarino

INGREDIENTI

- 800g di patate di media grandezza
- 60g di decorticato di semi di Canapa
- 1 rametto di rosmarino
- Olio
- Sale
- Pepe



4 PORZIONI



35 MIN

Un contorno classico e adatto ad ogni tipo di pietanza, che grazie all'apporto proteico del seme di Canapa decorticato può diventare un piatto completo e gustoso. Provalo!

PATATE SALTATE

al decorticato di Canapa e rosmarino

PREPARAZIONE

- **Sbollentate** le patate in acqua bollente per ca. 10 min (lavate e con la buccia)
- Tritate il **rosmarino**, miscelatelo al **decorticato** e fate tostare in una pentola a parte.
- Una volta cotte, **tagliate, salate ed ungete** le patate. Dopodiché fatele **saltare in padella**, fino al termine della cottura.
- Una volta pronte spegnete il fuoco ed **aggiungete il decorticato aromatizzato** al rosmarino precedentemente tostato.
- **Impiattate** aggiungendo le decorazioni che preferite e mangiate con gusto!



BUON APPETITO!





CANABUN

Una dolce e croccante spuma d'uovo al sapore di Canapa tostata: uno dei nostri primi prodotti, nato dall'incontro della sperimentazione con la pasticceria tradizionale piemontese.

Concludi il tuo pasto in dolcezza con..

I NOSTRI PRODOTTI

CANABACI

Il dolce incontro di due biscotti realizzati con un delizioso impasto a base di canapa e uniti da un croccante strato di cioccolato fondente.



acquistali ora su:
canapamaecoch.com

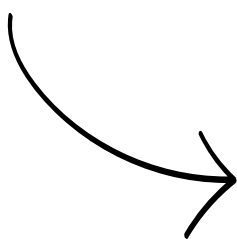




CANAPAMA & C.O.CH.
BE LOCAL, THINK GLOBAL

PRODOTTI ALIMENTARI
A BASE DI CANAPA

seguici per altre ricette e condividi con noi le
tue creazioni a base di #canapa



@canapamaecoch

