

likaks ka taimetoitlastele, asendades edukalt loomseid valke. 65% kanepiseemnetes leiduvast valgust moodustab edestiin, mis sarnaneb inimese vereplasmas leiduva globuliiniga.

See on meie immuunsüsteemi korrashoiuks äärmiselt vajalik, sest tal on ka ainulaadne omadus stimuleerida antikehade tootmist.

Kanepiseemnetes leidub hulgaliselt vitamiine ja mineraale – lisaks E-vitamiinile A-, C-, D- ja B-grupi vitamiine B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉; mineraalidest lisaks magneesiumile hulgaliselt südamele vajalikku kaaliumi, fosforit, kaltsiumi, rauda, naatriumi, mangaani, tsinki, vaske.

Kanepiseemnete kestad on hea kiudaine allikas.

Jahvatatud kestadest kiudainepulber mõjub hästi seedimisele, olles abiks kaalu langetamisel. Seda on lihtne iga päev tarbida jogurti või mahlaga.

Samuti võib teha ka organismi sügavpuhastavaid kuure.

Kanepiõli tarbitakse päevase asendamatute rasvhapete vajaduse rahuldamiseks 1–2 supilusikatäit päevas – muu hulgas sobib hästi näiteks hommikuse pudru “või-

silmaks”, salatikastme külmpressõliks, pastale, pestodesse.

Tervislike šokolaaditruhvliite tegemiseks lisage šokolaadimassile kanepiseemneid ja vedeldamiseks kanepiõli – kanep annab šokolaaditruhvliile mõnusa pähklise maitseüansi. Kanepiõli võib tarvitada ka puhtalt, üks supilusikatäis päevas.

Kasulik kiutaim

Lisaks õlile annab kanep ka kiudu, mida saab kasutada mööbli- ja tekstiilitööstuses ning ehituses. Kanepikiust tehakse soojustusplaate, plokke, kanepitsemi, -krohvi, matte ning geotekstiili.

Eestis tegeleb aastast 2005 tööstuskanepi kasvatuse arendamisega Perfect Plant OÜ. Nende eestvedamisel on viidud läbi katsetused, et selgitada välja tööstuskanepi taimekatsed Eestis. Katsetati nii kiu- kui õlikanepi sorte, esimene saak 150 hektarilt koguti 2007. a ning külvipind aasta-aastalt tasapisi suureneb.

Eesti Tööstuskanepi Liit
www.kanepitooted.ee

HÜVA NÕU

Kanepiõli versus linaõli

■ Kanepiõli on ideaalne oomega-6 ja -3 allikas, kus on esindatud asendamatute rasvhapete vahekorrd 3:1, mida peetakse inimorganismi ainevahetusele kõige kasulikumaks, linaõlis on see täpselt vastupidi – 1:3,5.

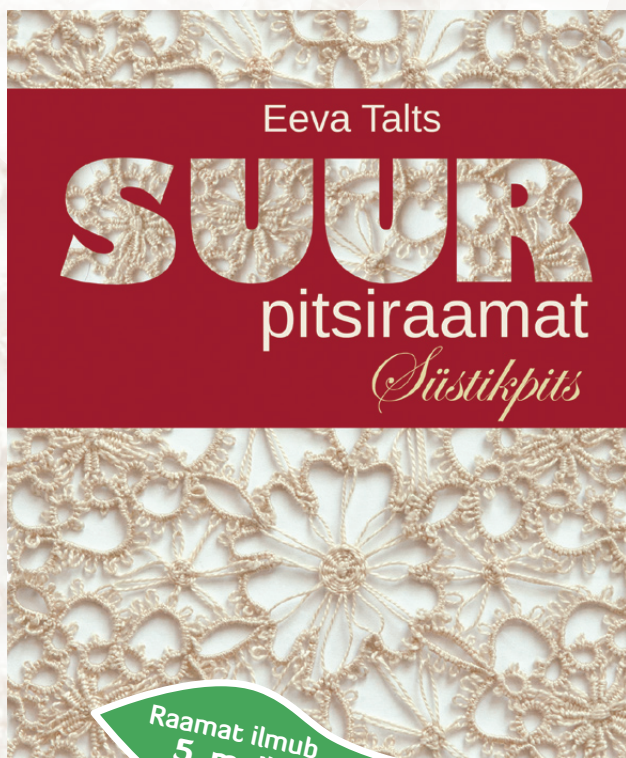
■ Kanepiõli on otsene oomega-6 gammalinoleenhappe (GLA) allikas, linaõlis GLA puudub.

■ Kanepiõli on otsene tugevatoimelise oomega-3 steariidonhappe allikas, linaõlis SDA puudub.

■ Kanepiõli sisaldab immuunsüsteemi tugevdavat, antibakteriaalset ja head vitamiinide allikat klorofüllit, linaõlis klorofüllit puudub.

■ Kanepiõlil on meeldiv pähkliline maitse, seda sobib ka toiduvalmistamisel kasutada, linaõlil on mörkjasmaitse.

Ettetellijale ainulaadne käsitööraamat erihinnaga!



„Suur pitsiraamat” on esimene eesti keeles ilmuv süstikpitsiraamat.

Raamatus õpetatakse:

- sõlmima nii ühe kui mitme süstikuga pitsi;
- töövõtteid ja eritehnikaid;
- sõlmima pärlitega pitsi ja kombineerima süstikpitsi teiste tehnikatega;
- pitsi viimistlemist ja hooldamist.

Raamatu põhiosa moodustavad tööjuhendid, mida täiendavad põhjalikud skeemid ja fotod. Raamatust leiavad väljakutseid nii algajad, kui ka juba kogenud meistrid. Süstikpits sobib hästi ehete valmistamiseks, rõivaste ja kodutekstiilide kaunistamiseks.

Eeva Talts on hinnatud ja tunnustatud käsitöö populariseerija ja õpetaja. 2011. aastal andsid Eesti Rahvakunsti ja Käsitöö Liit ja Rahvakultuuri Arendus- ja Koolituskeskus Eeva Taltsile pärandihoidja ja elutööpreemia.

Hind ettetellijale

15.95 €

Hind poes 19.95 €

