

Vegusto.

РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНОПЛИ

для вашего здоровья
и удовольствия



КОНОПЕЛЬ

— ВСЁ ИЗ КОНОПЛИ —

КОНОПЛЯ

Конопля (Нетр) – это мировой тренд пищевой индустрии Vegan - ЗОЖ - Эко направлений. Она же, традиционная пища русского народа, на отечественном рынке является новинкой и заслуженно привлекает все большее внимание общественности.

Практически любое блюдо можно дополнить конопляными продуктами. Привычные рецепты становятся оригинальнее, классические – обретают новую жизнь. Универсальность применения делает коноплю любимым ингредиентом авторской и экспериментальной кухни.

Отныне никакой головной боли с постным, диетическим или фитнес-меню! Для профильных вегетарианских заведений – еще большее разнообразие и необходимые микро- и макроэлементы в необычной форме.

Любое блюдо с коноплей станет центром внимания и порадует даже самых взыскательных гурманов!



ПРОДУКТЫ ИЗ КОНОПЛИ

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Главное и основное правило в применении конопли: минимальная термическая обработка. Белок и микроэлементы распадаются, а Омега-3, в большом количестве содержащаяся в конопле, при высоких температурах теряет свои полезные свойства.

Исключение составляет мука: она подходит для выпечки, но не в качестве панировки. Также существует практика использования конопляного протейна в более изысканных десертах (например, при изготовлении конопляных тасароп или нежных сырников).

////////////////////////////////////

Лучший вариант использования – в сыром виде:

- в качестве заправки и добавки в салаты и любые готовые блюда;
- создание полезных перекусов;
- основа для соусов, майонезов, маринадов;
- добавка в смузи и супы.

////////////////////////////////////

Благодаря своему мягкому, благородному, орехово-сливочному вкусу с лёгкими травянистыми нотками продукты из конопли сочетаются с любым набором продуктов.



Добро пожаловать на конопляную кухню!



ЗАВТРАК



СЫРНИКИ

Творог 200 г
Мука конопляная 2 ст.л
Мука пшеничная
цельнозерновая 2 ст.л

Протеин 2 ст.л
Яйцо 1 шт
Сахар/мёд/сироп агавы 1 ст.л
Масло для жарки

Из всех ингредиентов замешиваем творожное «тесто». Формируем сырники, обжариваем с каждой стороны. Подаем со сметаной, ягодами, фруктами.



ЛЬНЯНО-КОНОПЛЯНАЯ КАША

Семя льна 2 ст.л
Семя конопли 2 ст.л
Вода/конопляное
не-молоко 1/2 ст

Ядра конопли 2 ст.л
Масло конопли 2 ст.л
Мёд 1 ст.л
Соль

Смолотые в кофемолке семена заливаем водой/не-молоком, оставляем на 5-10 минут для набухания. Добавляем масло, ядра, мёд, соль. Подаем с ягодами, фруктами, специями по желанию.

SLOW ОВСЯНКА

Конопляное не-молоко 1 ст
Овсянка 1/2 ст
Мёд 1 ст.л

Ядра конопли 2 ст.л
Конопляное масло 1 ст.л
Соль

Заливаем овсянку не-молоком, добавляем мёд и соль, ставим на ночь в холодильник. На утро заправляем маслом и ядрами. Можно на ночь в slow овсянку добавлять любые сухофрукты.



КОНОПЛЯНЫЙ ПРОТЕИН "КОНОПЛИН"

Абсолютный бестселлер среди сторонников растительной диеты! Полностью натуральный, органический порошок, произведенный из жмыха ядер конопли. Содержит 50% протеина – обеспечивает полноценную замену животного белка. Предназначен для людей, занимающихся спортом и ведущих активный образ жизни. Полноценный состав аминокислот для вегетарианцев и постящихся.

НЕ-МОЛОКО

////////////////////////////////////



КОНОПЛЯНОЕ НЕ-МОЛОКО

Промытые семена конопли 1 ст
Питьевая вода 4 ст
Мёд 1 ст.л
Корица, мускатный орех и соль по вкусу

Перемалываем в блендере семя конопли с водой, процеживаем через сито/марлю, снова перемалываем и сцеживаем. Добавляем соль, мёд, специи.

ПРОТЕИНОВОЕ НЕ-МОЛОКО

Конопляное не-молоко 1 ст
Коноплин 1 мерная ложка
Ядра конопли 2 ст.л
Масло конопли 2 ст.л

Перемешиваем все ингредиенты. По желанию добавляем любые фрукты и ягоды, взбиваем блендером.

ГРЕЧА НА КОНОПЛЯНОМ НЕ-МОЛОКЕ

Сваренная до готовности греча 1/2 ст
Конопляное не-молоко 1/2 ст
Масло конопли 2 ст.л
Ядра конопли 2 ст.л

Готовую гречу заливаем не-молоком, заправляем маслом, украшаем ядрами.

СЕМЯ КОНОПЛИ

Благодаря богатейшему питательному составу конопляное семя называют российским superfood`ом. Содержит 25% полноценного растительного белка, незаменимые аминокислоты, жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 в сбалансированном соотношении 1:3, комплекс витаминов группы В, Е, бета-каротин, цинк, хром, калий, магний, фосфор, медь, хлорофилл, фитостеролы, фосфолипиды и пищевые волокна. Не содержит глютен!

КОНОПЛЯНАЯ НЕО-КЛАССИКА

////////////////////

Самое простое, приятное и эффективное использование конопляных продуктов – это заправка салатов и приготовление смузи. В салаты идут масло, семена и ядра, в смузи – как все перечисленное, так и протеин, и мука. Масло в смузи особенно актуально для холодного времени года, в пост и при растительной диете; семена и мука – источник пищевых волокон; протеин и ядра – для консистенции и придания питательной ценности.

САЛАТ С КОНОПЛЕЙ

Шпинат
Руккола
Листовой салат
Желтый перец 2 шт
Мини-кукуруза обжаренная 7-8 початков
Томаты черри 1/2 уп
Семена конопли 1 ст.л
Ядра конопли 2 ст.л
Конопляное масло 2-3 ст.л

Нарезаем ингредиенты, заправляем маслом, посыпаем семенами и ядрами.



СМУЗИ

Манго 1 шт
Киви 1 шт
Яблоко без кожуры 1 шт
Конопляин 1 мерная ложка
Конопляное масло 1 ст.л

*Блендируем крупно нарезанные ингредиенты до однородной консистенции.
При необходимости добавляем воду.*

СЫТНЫЙ ГАСПАЧО С КОНОПЛЕЙ

Спелые томаты 4 шт	Чеснок 4 зубчика
Огурец, очищенный от кожуры 1 шт	Соус Табаско 5 ч.л
Сельдерей 2 черешка	Морская соль
Белый лук 1/2 шт	Петрушка небольшой пучок
Болгарский перец 1 шт	Бasilik небольшой пучок
Томатный сок 3 чашки	Гвоздика, кориандр по вкусу
Конопляное масло 1/2 чашки	Душистый, розовый и черный перец (свежесмолотые) 1 ч.л
Ядра конопли 5 ст.л	
Коноплин 3 мерные ложки	

Откладываем 1 ст. ложку ядер и немного сельдерея. Все ингредиенты blendируем на высокой скорости до нужной консистенции. Украшаем тонко нарезанным сельдереем и ядрами конопли.

КОНОПЛЯНЫЙ ХУМУС

Отваренный нут 2 ст	Чеснок 2 зубчика
Ядра конопли 5 ст.л	Зира по вкусу
Перемолотый кунжут 3 ст.л	Сок лимонный 1 ст.л
Конопляное масло 7 ст.л	

Blendируем ингредиенты до пюреобразной консистенции. Подаем со свежими овощами, крекерами, хлебцами или лепешками.

РИЗОТТО С ТЫКВОЙ И КОНОПЛЕЙ

Рис Арборио 300 г	Пармезан 40 г
Тыква 150 г	Чеснок 1 зубчик
Овощной бульон 800 мл	Масло для жарки
Белое сухое вино 100 мл	Ядра конопли 4 ст.л
Белый лук 1 шт	Масло конопляное 2 ст.л

Тыкву нарезаем кусочками и выпекаем в духовке до готовности. Обжариваем лук с чесноком. Добавляем рис и обжариваем его 1 мин, затем вливаем вино и пассируем до полного его испарения. Вливаем овощной бульон и варим до готовности. Добавляем тыкву и пармезан, держим под крышкой 5 минут. Заправляем конопляным маслом и украшаем ядрами конопли перед подачей.



СОУСЫ



КОНОПЕСТО

Зеленый базилик 4 пучка
Ядра конопли 4-5 ст.л
Чеснок 2 зубчика
Конопляное масло 150 мл
Пармезан 100 г
Морская соль и черный перец по вкусу

Блендируем до пюреобразного состояния все ингредиенты. Добавляем конопляное масло, соль, перец и перемешиваем.

VEGAN RAW

вместо сыра используем
кедровые орехи 50 г
или тофу 100 г

КОНОПЛЯНО-ОРЕХОВЫЙ

Семена конопли 4 ст.л
Арахис сырой 4 ст.л
Подсолнечные семена 4 ст.л
Кешью 4 ст.л
Конопляное масло 50 мл
Тмин и Кориандр по вкусу

Перемалываем в блендере или кофемолке все ингредиенты до получения однородной консистенции.

Для удобства рекомендуем замочить семена конопли на ночь или минимум на 4 часа вместе с другими орехами и семенами, чтобы они напитались влагой.

КОНОПЛЯНОЕ МАСЛО

«Живой» продукт, полученный по уникальной технологии холодного отжима из ядер отборных семян, что сохраняет все полезные свойства продукта. Благодаря отсутствию лузги в отжимаемом сырье, масло не горчит и обладает благородным зеленовато-янтарным цветом. Содержит 80% полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 и Омега-6 в идеальном для человека соотношении 1:3, фитостеролы, витамин Е и бета-каротин.

СОУСЫ В ДЕЛЕ

КОНОПЛЯНАЯ ПАСТА С КРЕВЕТКАМИ И ВЯЛЕННЫМИ ТОМАТАМИ ПОД КОНОПЕСТО

Паста конопляная 200 г
Большие очищенные креветки 250 - 300 г
Белый лук 1 шт
Чеснок 2 зубчика
Белое сухое вино 150 мл
Орегано или тимьян несколько веточек
Шалфей несколько листиков
Вяленые помидоры 8 - 10 шт
Масло для жарки
Ядра конопли 2 ч.л
Соль, перец по вкусу

Пока варится паста, обжариваем креветки в масле с чесноком, травами и белым вином. Когда выпарится вино, добавляем отваренную конопляную пасту, обжариваем все вместе 5 минут, солим, перчим, добавляем вяленые томаты, перемешиваем. Готовое блюдо заправляем КоноПесто и посыпаем ядрами.

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ ПОД КОНОПЛЯНО- ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

Шпинат
Томаты черри 1 уп
Авокадо 1 шт
Цуккини обжаренный кольцами 1 шт
Креветки обжаренные 200 г
Семена конопли 2 ст.л
Соус конопляно-ореховый 2 ст.л
Масло конопляное 2 ст.л

Нарезаем и смешиваем все ингредиенты, заправляем заранее подготовленным соусом, конопляным маслом и посыпаем семенами конопли.

ЯДРА КОНОПЛИ

Это отборные семена, очищенные от лузги бережным механическим способом. Чистота готового продукта – 95-97%. За счет удаления лузги, повышается концентрация белка и незаменимых аминокислот. Очень мягкие и нежные, ядра обладают ореховым вкусом с лёгким травянистым звучанием. Придают смузи, соусам, хумусу приятную кремовую текстуру, наполняют полным комплексом питательных веществ и новыми, необычными вкусовыми нотками.



ХЛЕБ

на закваске



ЗАТВОР

*Время приготовления 8-12 часов
при температуре 18-22°C*

Вода 150 мл

Закваска ржаная, активная 1 ч.л

Мука ржаная ц/з 120 г

ТЕСТО

Мука конопляная 35 г

Затвор, весь объем

20 мл воды

Соль 3 г

Мёд 10 г

Мука пшеничная ц/з

тонкого помола 70-80 г

Соль растворить в воде, добавить мёд, перемешать. Вылить в затвор, добавить конопляную муку, хорошо перемешать. Добавить пшеничную муку в два захода, разделив примерно поровну. Должно получиться податливое мягкое тесто, не жидкое и не тугое. Накрываем и оставляем на один час при комнатной температуре. Через час кладем в форму или делаем (формуем) булочку и расстаиваем примерно один час до увеличения в 1,5-2 раза.

Выпекаем при температуре 250°C 10 минут с паром, и далее 200°C 15-20 минут без пара.

Вынимаем, кладем на решетку на льняное полотенце для полного остывания и формирования мякиша.

Рецепт предоставлен семейной пекарней "Живой Дом".
@zhivojdom - vk / instagram / fb

КОНОПЛЯНАЯ МУКА

При смешивании с пшеничной мукой снижает гликемический индекс выпечки и наполняет ее полезными элементами – содержит до 25% белка и полный спектр «конопляных» нутриентов. Большое количество пищевых волокон очищает организм от токсинов и шлаков, способствует похудению и создает благоприятные условия для развития полезной микрофлоры.

КОНОПЛЯНАЯ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВАЯ ПАСТА

Яйцо 3 шт
Мука пшеничная цельнозерновая 200 г
Мука конопляная 100 г
Соль по вкусу

Из всех ингредиентов замешиваем тесто, раскатываем скалкой (или пользуемся паста машиной), нарезаем нужной формы, варим в подсоленной воде 2-4 минуты.

ПЕЧЕНЬЕ КОНОПЛЯНО-ОВСЯНОЕ

Хлопья геркулес 1 ст
Сахар/мёд/сироп агавы 1/3 ст
Смесь конопляной муки и протеина (1:1) 1 ст
Сливочное масло 100 г
Яйцо 1 шт
Соль по вкусу
Ванилин 1/4 ч.л
Корица 1/2 ч.л
Разрыхлитель 1/4 ч.л

Растираем мягкое сливочное масло с сахаром, добавляем яйцо, взбиваем до пышности. Добавляем разрыхлитель, соль, ванилин, корицу и снова взбиваем. Вводим конопляную смесь, геркулес и замешиваем тесто. Формируем печенье и выпекаем 15 минут в разогретой духовке при 180°C.



МУЧНОЕ





ГК «КОНОПЕЛЬ»

*Мы производим наши продукты из органического сырья, поступающего с российских полей. За 5 лет работы мы отобрали лучших поставщиков и лучшие сорта конопли.**

Производство оснащено современным оборудованием от ведущих производителей.

Мы осуществляем контроль качества на каждом этапе производства, следим за температурным режимом и категорически отказываемся от химического воздействия и синтетических добавок.

В 2018 году компания прошла международную сертификацию по системе НАССР – наше производство и продукция соответствуют строгим международным стандартам пищевой безопасности.

Выбирая продукцию "Конопель", вы выбираете пользу натуральных продуктов, сделанных с вниманием и заботой!

www.konopel.ru

Нижегородская область
г. Кстово, ул. Свердлова, д. 2А
тел. 8 800 707 59 69
e-mail: sale@konopel.ru

////////////////////////////////////



*Ещё больше рецептов
#конопель_рецепты*

* Вся продукция производится из безнаркотических сортов конопли, внесенных в Государственный реестр селекционных достижений, допущенных к возделыванию на территории РФ.

