

PRIMI PIATTI

PASTA

Pasta al Pesto con olio CBD e gamberi

★ 4,9/5

VOTA



801 Kcal

Calorie per porzione

+info

🔥

Difficoltà: Facile

🕒

Preparazione: 40 min

🕒

Cottura: 10 min

👤

Dosi per: 2 persone

💰

Costo: Basso

- 📌

CONDIVIDI
- ❤️

PREFERITI
- 💬10

COMMENTI
- 👤21

FATTE DA VOI

CBD: il rimedio perfetto contro stress e ansia

La canapa è uno dei migliori alleati dell'uomo in materia di prevenzione di ansia e stress. Riesce a svolgere questo compito grazie ai cannabinoidi, delle molecole che possiedono un effetto calmante sul sistema nervoso centrale. Il CBD è un fitocannabinoide fra i più utilizzati e che, a differenza del THC, non ha effetti psicoattivi, ma si limita a favorire la calma e il relax. Particolarmente indicato per ridurre i problemi di insonnia e migliorare la qualità del sonno. Il CBD è un prodotto che si può reperire nei negozi specializzati in modo completamente legale. In commercio lo si trova sottoforma di olio, come il Lekku CBD Oil, di capsule o di liquidi per sigarette elettroniche. I cannabinoidi come il CBD, possono interagire con la rete di recettori del corpo umano e posso influire positivamente su molti organi, mantenendo una completa tolleranza e senza essere in alcun modo tossico.

Da dove arriva e come funziona

Il CBD può essere contenuto in quasi tutte le specie di Cannabis sativa, anche se nella canapa si trovano le concentrazioni più elevate. Si hanno le prime testimonianze sul suo uso, fina dall'antica Cina, dove veniva coltivata 6000 anni fa. Per riuscire a funzionare sugli esseri umani e ad esercitare le sue peculiarità, deve entrare in contatto con il sistema endocannabinoide (SEC). Questo SEC è un sistema di regolazione che svolge un ruolo di controllo su cuore, cervello e sistema nervoso ed immunitario. In pratica deve assicurarsi che essi ricevano le sostanze di cui hanno bisogno e nel momento esatto in cui le necessitano. Il CBD è il direttore di questo SEC, che si assicura che i composti chimici del nostro corpo siano al posto giusto nel momento giusto. Tra le altre funzioni, il CBD si occupa di stimolare i recettori del fegato, accelerandone il metabolismo. L'olio di CBD è prediletto fra le forme in cui si può trovare questo cannabinoide per l'azione rapida che ha sull'organismo. Lo si trova in diverse concentrazioni, in base a esigenze specifiche e, contendendo una varietà di diversi cannabinoidi, riesce ad essere un prodotto Full Spectrum.

Quanto usarne: dosaggio ed utilizzi del CBD

La quantità di CBD da assumere varia da persona a persona ed è in funzione delle esigenze del singolo individuo. Il modo migliore per capire la giusta quantità da usare è quello di ascoltare le reazioni del proprio corpo, iniziando ad assumere poche gocce di olio CBD, per poi aumentare gradualmente fino alla dose corretta. Se utilizzato per specifiche patologie, è sempre meglio consultare un medico. Esiste una soglia di sovradosaggio pari a 1500 mg CBD/ die, un valore che conferma la bassissima tossicità del cannabinoide. Non è un prodotto che da assuefazione, pertanto i suoi utilizzi sono svariati. In cucina, essendo un prodotto liposolubile, risulta molto versatile. Si sposa bene coi sapori di salse condimenti, ma anche per aromatizzare dolci e cocktail. E sconsigliato solo friggere con l'olio CBD, perché si perderebbero le sostanze utili per evaporazione con temperature al di sopra dei 170 °C.

Ricette da provare: Pasta al Pesto con olio CBD e gamberi

Il pesto, è un prodotto tipico della Liguria, dove è sempre presente sulle tavole. Quella che proponiamo è una ricetta alternativa, dove accanto ai classici ingredienti tipici della tradizione, troviamo Lekku CBD Oil. Un pesto fatto in casa, aromatizzato con un olio insolito, per stupire i tuoi ospiti con un sapore diverso e con molte caratteristiche che li convinceranno che la salute a tavola è molto importante. Per aggiungere un tocco fresco, i gamberi sono l'ideale, teneri e dal sapore delicato che si sposa perfettamente con il sapore del pesto!

INGREDIENTI

801 Kcal

Calorie per porzione

+info

- 🍴

Trenette 160 g
- 🍴

Gamberi 200 g
- 🍴

Olio evo 15 g
- 🍴

Aglio 1 spicchio
- 🍴

Brandy 30 g

PER IL PESTO ALLA GENOVESE

- 🍴

Aglio 1 spicchio
- 🍴

Sale grosso q.b.
- 🍴

Olio (10 gr CBD, 40 evo)
- 🍴

Basilico 25 g
- 🍴

Pecorino grattugiato 25 g
- 🍴

Pinoli 10 g
- 🍴

Parmigiano Reggiano DOP grattugiato 30 g



PREPARAZIONE

COME PREPARARE LA PASTA AL PESTO E GAMBERI

Per preparare un pesto che mantenga il suo colore vivace, occorre seguire i passaggi rispettando l'ordine degli ingredienti.

- 1

Potete utilizzare il mortaio o un minipimer, il procedimento non cambia. Iniziate a pestare l'aglio sbucciato con il sale grosso.
- 2

Unite le foglie di basilico lavate ed asciugate, aggiungendo altro sale.
- 3

Una volta che il liquido verde sarà fuoriuscito dal basilico, si potranno aggiungere i pinoli, il formaggio e l'olio CBD a filo, fino ad ottenere una salsa omogenea.



- 4

Mentre il pesto riposa in frigorifero, mettete a bollire l'acqua per la pasta.

- 5

Nell'attesa, pulite i gamberi e tagliateli a piccoli pezzi.



- 6

Fateli saltare in padella con olio e aglio e sfumateli con del brandy.

- 7

Una volta pronta la pasta, unitela ai gamberi.



- 8

Fuori da fuoco, condire con il pesto.



🖨️

STAMPA

★ 4,9/5

VOTA

COMMENTI 10

COMMENTA

FrancescoCuomo4977 giovedì 29 gennaio 2021

Ho provato questa ricetta e mi sento di consigliarla a tutti. I sapori si sposano alla perfezione, nessuno sovrasta gli altri e alla fine il connubio è delizioso. Un piatto bello da vedere e gustoso da mangiare. Conoscevo la possibilità di utilizzo in cucina di questo olio, ma non avrei mai pensato di poter realizzare piatti degni di un ristorante stellato.

Sugar87 giovedì 21 gennaio 2021

Non sapevo come utilizzare quest'olio in cucina, ma poi ho letto quest'articolo e mi si è aperto un mondo. Ho cambiato la versione di questa ricetta sostituendo la pasta con dei gnocchi senza glutine, ma il risultato è stato ugualmente incredibile.

VinciPPP giovedì 16 gennaio 2021

Avevo acquistato l'olio Lekku per utilizzarlo per i miei problemi di insonnia. Documentandomi ho scoperto che i suoi usi non si limitano ad un'assunzione diretta, ma è possibile anche cucinare deliziosi manicaretti. Sto iniziando ad usarlo come condimento per le insalate o per dare uno sprint in più ai piatti di pesce e devo dire che ne vale la pena.

GabriellaB41 giovedì 9 gennaio 2021

Che scoperta! Conoscevo i molti utilizzi di questo prodotto, ma non sapevo potesse andare a sostituire o integrare il normale olio in cucina. Ora, quando cucino, riesco sempre ad insaporire le pietanze con questo olio e tutta la famiglia ne trae giovamento, sia per il sapore, che per le sue molte proprietà.



MOSTRA ALTRI COMMENTI (10)