

LA CANAPA E ALIMENTAZIONE VEGAN

La canapa, parte di due gruppi essenziali ovvero quello della frutta oleosa e dei grassi; importanti nell'alimentazione quotidiana, specialmente per coloro che fanno una scelta vegan.

di Papa Valeria



La canapa è un seme che può essere mangiato così com'è o premuto per ottenere olio e farina.

Il suo ruolo cardine nell'alimentazione vegan è data dalla sua **versatilità**.

L'Academy of Nutrition and Dietetics, ovvero la principale organizzazione di professionisti dell'alimentazione e della nutrizione a livello mondiale, ha dichiarato che l'alimentazione **vegan** è salutare in tutti gli stati della vita, offrendo benefici per la salute come **prevenzione** nel trattamento di alcune patologie purché questa sia **ben bilanciata**. (*)

Cosa ci deve essere in un'alimentazione vegan bilanciata?

1. **CEREALI**: pasta, riso, farro, **pasta con canapa**
2. **FRUTTA SECCA**: **semi di canapa**, semi di papavero, mandorle
3. **GRASSI**: **olio di semi di canapa**, olio evo, olio di girasole
4. **VERDURA**: spinaci, cicoria, insalata
5. **FRUTTA**: arance, mele, prugne secche
6. **ALIMENTI PROTEICI**: legumi, tofu, tempeh

Per cui la canapa è parte di **più gruppi** fra quelli **necessari** da assumere **quotidianamente**, affinché l'alimentazione possa essere **salutare** e soddisfare le assunzioni raccomandate per tutti i nutrienti.

Lo stile alimentare **vegan** correttamente bilanciato, offre una serie di **benefici nutrizionali**, tra cui livelli più bassi di grassi saturi e colesterolo, livelli più alti di fibra, di Sali minerali, acido folico e antiossidanti. (*)

Tutti ciò è dato da ciascun elemento dei sei gruppi elencato precedentemente, ma il valore benefico può essere arricchito grazie a delle tecniche.

Come ampliare i benefici nutrizionali:

L'assunzione di ciascun gruppo è importante ma per **ampliare** l'assorbimento di svariati micronutrienti è possibile usare alcuni metodi. (*)

Questi non sono innovativi ma ricordano i gesti che già svolgevano le nostre nonne, ovvero **l'ammollo e la germogliatura**.



In entrambe le pratiche si comincia mettendo in ammollo, immergendo, quindi, in acqua frutta secca, legumi secchi e cereali. (*)

Queste tecniche possono migliorare l'assorbimento del **ferro**, e aumentare la biodisponibilità di **zinco, di vitamine ecc.** (*)

Molto spesso leghiamo queste metodiche solo ai legumi, ma sono anche molto **consigliate** anche **per i semi** tra cui quelli di **canapa**.

In questo caso specifico non ci vuole un ammollo di 12 ore, come per ceci o fagioli, perché il seme di canapa è piccolo.

La canapa e versatilità

Possiamo a questo punto dire che attraverso la nutrizione quotidiana si selezionano specificatamente quali alimenti possono essere adatti al raggiungimento di **un'alimentazione bilanciata**.

La canapa è un alimento molto versatile anche per il contenuto di **proteine, acidi grassi essenziali e fibra**.

Ciò implica che in base al **prodotto derivato** che si sceglie possiamo avere una particolare concentrazione di un elemento e con sé tutti i suoi benefici.



Dal seme, che possiamo mangiare anche così com'è, possiamo ottenere:

→ **FARINA**: un concentrato di fibra, soprattutto un'ottima fonte di proteine vegetali

→ **OLIO**: un grasso senza colesterolo, ricco in omega 6 e omega 3.

Una corretta alimentazione deve avere un buon apporto di fibra, delle fonti proteiche ottimali e un buon rapporto tra gli acidi grassi essenziali. (*)

Con l'aiuto della canapa, non è così difficile.

Fonti e riferimenti:

(*) Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets

Articolo a cura della dott.ssa Papa Valeria,

Biologa Nutrizionista esperta in nutrizione e dietetica vegetariana e vegana, Master Internazionale in Nutrizione E Dietetica Vegetariana.

TAG: VEGAN, VEG, VEGETARIANO, NUTRIZIONE, ALIMENTAZIONE, CANAPA, SEMI, ALIMENTARE, OLIO, FARINA, SEMI, FRUTTA OLEOSA,