



I semi di canapa

I semi di canapa rappresentano un alimento naturale selezionato a partire da speciali sementi autorizzate di Canapa Sativa alimentare. I semi di canapa sono rinomati soprattutto per via del loro particolare valore nutrizionale.

Essi sono infatti considerati un alimento completo dal punto di vista del contenuto di aminoacidi e benefico per il loro apporto di vitamine e di minerali all'interno dell'alimentazione umana.

Proprietà dei semi di canapa

I semi di canapa sono composti per un quarto da elementi proteici, in una combinazione unica rispetto a gran parte degli alimenti vegetali. Essi contengono infatti tutti gli aminoacidi essenziali per la sintesi delle proteine. Gli aminoacidi rappresentano gli elementi a partire dai quali il nostro organismo è in grado di produrre le proteine necessarie al proprio funzionamento. Per questo motivo, i semi di canapa sono considerati come un alimento completo dal punto di vista proteico.

Gli 8 aminoacidi essenziali che essi contengono sono: leucina, isoleucina, fenilalanina, lisina, metionina, treonina, triptofano e valina.

Essi contribuiscono al rafforzamento del sistema immunitario del corpo umano e la loro frazione lipidica contiene circa per il 75% acidi grassi polinsaturi essenziali, come l'acido linolenico, linoleico e alfa linoleico. Si tratta di acidi grassi polinsaturi considerati essenziali per il funzionamento dei muscoli, dei recettori nervosi e di numerose ghiandole presenti nel nostro organismo. Nei semi di canapa, gli acidi grassi omega3 ed omega6 sono presenti secondo un rapporto proporzionale ritenuto ottimale e utile per la regolazione delle attività metaboliche dell'organismo.

Non è da sottovalutare il contenuto vitaminico dei semi di canapa, che vede, in particolare, la presenza di vitamina E, adatta a svolgere una importante azione antiossidante, oltre che di sali minerali, come potassio, magnesio e calcio. I semi di canapa sono considerati come un alimento adatto alla prevenzione di colesterolo alto, asma, sinusite, artrosi, tracheite e malattie legate all'apparato cardiocircolatorio, per via del loro particolare contenuto nutrizionale. Sono inoltre considerati come un alimento adatto a proteggere ghiandole, muscoli e sistema nervoso.

Come usare i semi di canapa

I semi di canapa possono essere consumati crudi e considerati come una sorta di integratore alimentare di origine completamente naturale. Il loro utilizzo più semplice ne prevede l'aggiunta come condimento o ingrediente vero e proprio a piatti come insalate, macedonie e muesli per la colazione o la merenda. Possono essere inoltre utilizzati nella decorazione dei dessert, nella preparazione del pane, dei grissini o di altre pietanze calde, tenendo conto però che il loro valore nutrizionale viene mantenuto intatto soltanto quando essi sono crudi. A crudo possono inoltre essere utilizzati come ingrediente aggiuntivo nella preparazione dei frullati.

CANAPA SATIVA CASERTA

81040 Curti (CE), Via Biagio Rosato n. 37 e Via Vittorio Veneto n. 26

Codice Fiscale: 93100410617 - Partita IVA: 04429000617 - Numero REA: CE - 331466

www.canapasativacaserta.it canapasativacaserta@gmail.com - canapasativacaserta@pec.it



Vi sono ulteriori impieghi che riguardano i semi di canapa. Essi vengono infatti macinati finemente per ottenere la relativa farina, vengono utilizzati nella preparazione di latte di semi di canapa, ma anche del tofu di canapa, una variante del tofu classico, a base di fagioli di soia gialla, oltre che di seitan ai semi di canapa.

I semi di canapa vengono inoltre utilizzati nella preparazione dell'olio di canapa. Si tratta di una tipologia di olio da utilizzare a crudo nel condimento delle pietanze. L'olio di semi di canapa mantiene le proprietà dei semi stessi, risultando altrettanto ricco di acidi grassi essenziali. L'olio di semi di canapa viene spremuto a freddo affinché le sue proprietà non vadano perdute. Esso viene utilizzato in ambito alimentare e risulta molto gradevole grazie al suo sapore di nocciola, proprio dei semi di canapa stessi, ma può essere impiegato anche in ambito cosmetico, per il nutrimento della pelle e per effettuare dei massaggi.

Sia i semi di canapa che l'olio di canapa dovrebbero essere conservati in frigorifero per preservarne le proprietà nutritive e per evitarne l'irrancidimento.

Caratteristiche e valori nutrizionali dei semi di canapa

La completezza in quanto a nutrienti apportati dai semi di canapa li rende praticamente un vero e proprio integratore alimentare. Sono infatti un'ottima fonte di proteine, hanno un basso contenuto di carboidrati ma una buona percentuale di fibre discreto contenuto di grassi sia saturi che monoinsaturi.

Per quanto riguarda invece gli acidi grassi polinsaturi, i semi di canapa sono ricchi di Omega 3 e 6, vitamina E e sali minerali. Se vogliamo essere più precisi, ecco alcuni dei valori nutrizionali contenuti in 100 gr di semi di canapa:

Kcalorie 553 kcal	Vitamina B6 0,6 mgr
Acqua 4,96 gr	Vitamina E 0,80 mg
Proteine 31,56 gr	Zinco 9,90 mg
Grassi 48,75 gr	Calcio 70 mgr
Carboidrati 8,67 gr	Fosforo 1650 mgr
Zuccheri 1,5 gr	Magnesio 700 mgr
Fibra 4 gr	Sodio 5 mgr
Vitamina C 0,5 mgr	Potassio 1200 mgr

CANAPA SATIVA CASERTA

81040 Curti (CE), Via Biagio Rosato n. 37 e Via Vittorio Veneto n. 26

Codice Fiscale: 93100410617 - Partita IVA: 04429000617 - Numero REA: CE - 331466

www.canapasativacaserta.it canapasativacaserta@gmail.com - canapasativacaserta@pec.it

Tiamina 1,275 mgr
Riboflavina 0,285 mgr
Niacina 9,2 mgr

Ferro 7,95 mgr
Indice glicemico 35

Semi di canapa

I semi di canapa sono tra i cosiddetti alimenti proteici perchè contengono tutti gli aminoacidi essenziali. Ricchi di omega 3 e omega 6 sono anche un valido aiuto contro l'arteriosclerosi e i disturbi cardiovascolari.



I semi di canapa sono tra i cosiddetti alimenti "proteici completi" proprio perchè contengono tutti gli aminoacidi essenziali. Valido anche l'apporto vitaminico (soprattutto per la vitamina E) e di sali minerali (calcio, magnesio e potassio).

Da questi dati si evince facilmente che i minerali e le vitamine contenuti nei semi di canapa sono veramente una percentuale molto elevata, e ciò è ovviamente un bene. Al grande numero di vitamine si oppone un basso contenuto di sodio, che è sempre molto apprezzabile in un alimento, in quanto questo tende ad aumentare la ritenzione idrica e di conseguenza anche l'ipertensione.

Come ci aiutano queste importanti componenti contenute nei semi di canapa? Vediamolo di seguito.

Vitamine B: questo gruppo di vitamine contribuisce alla formazione di enzimi necessari al nostro organismo per un corretto funzionamento del metabolismo. La carenza di alcune di esse può portare alla pellagra, e la loro presenza aiuta il sistema cardiovascolare e neuronale.

Vitamina E: questa è una vitamina che si dovrebbe assumere quotidianamente addirittura fino a 13 mg, ed è un antiossidante che protegge dai radicali liberi e dallo stress ossidativo.

Calcio: tutti sanno quanto sia importante il calcio nella nostra vita. È il componente principale di ossa e denti, e la sua carenza porta a osteoporosi. Quest'ultima è comune soprattutto nelle donne in età avanzata e i semi di canapa possono rappresentare una buona fonte di integrazione per queste ultime.

Ferro: questo permette il trasporto dell'ossigeno nel sangue e livelli bassi di ferro possono portare ad anemia, che è molto comune nelle donne gravide, infatti spesso queste prendono integratori a base di ferro. Nei 100 gr di semi di canapa questo è contenuto, come vediamo sopra, per 8 mg. se si considera che il fabbisogno giornaliero di un uomo è di 10 mg e di una donna di 18 mg, è facile intuire che questo è un ottimo valore.

CANAPA SATIVA CASERTA

81040 Curti (CE), Via Biagio Rosato n. 37 e Via Vittorio Veneto n. 26

Codice Fiscale: 93100410617 - Partita IVA: 04429000617 - Numero REA: CE - 331466

www.canapasativacaserta.it canapasativacaserta@gmail.com - canapasativacaserta@pec.it

Fosforo: elemento essenziale per l'energia, le ossa e la crescita. Il suo contenuto in 100 gr di semi di canapa supera addirittura il fabbisogno giornaliero di un adulto.

Potassio: indispensabile per il mantenimento dell'equilibrio idroelettrico del nostro organismo.

Zinco: ottimo per il supporto del sistema immunitario e per il processo maturativo delle gonadi maschili e femminili; la quantità contenuta in 100 gr di semi di canapa soddisfa appieno il fabbisogno giornaliero di zinco.

Omega 6 e Omega 3: questi sono contenuti in quello che è considerato il loro rapporto ottimale, cioè di 3 a 1. Infatti, pur essendo fondamentali per la nostra salute, un equilibrio sbilanciato tra essi potrebbe portare ad una azione pro-infiammatoria.

Alla luce di tutto questo sembra evidente che inserire semi di canapa nella propria dieta non può fare nient'altro che bene, e che se si vuole avere una alimentazione bilanciata al meglio (soprattutto se vegana), essi diventano addirittura irrinunciabili.



CANAPA SATIVA CASERTA

81040 Curti (CE), Via Biagio Rosato n. 37 e Via Vittorio Veneto n. 26

Codice Fiscale: 93100410617 - Partita IVA: 04429000617 - Numero REA: CE - 331466

www.canapasativacaserta.it canapasativacaserta@gmail.com - canapasativacaserta@pec.it