

Semi di canapa: principali nutrienti

Il **valore nutrizionale dei semi di canapa** è davvero **completo e unico** rispetto ad altri alimenti di origine vegetale.

Per il 25% sono composti da proteine, ma in una combinazione eccezionale che vede presenti tutti gli **8 aminoacidi essenziali** per la **sintesi proteica**.

Le proteine che assumiamo attraverso la dieta sono scomposte dall'organismo in aminoacidi che, terminato il processo digestivo, vengono riassemblati per costituire un nuovo tessuto proteico: il fine principale della sintesi proteica è quello del **rinnovo cellulare**.

Gli aminoacidi carenti possono essere generalmente sintetizzati dallo stesso organismo, ma questo non vale per gli 8 definiti essenziali, che devono essere introdotti attraverso il cibo.

I semi di [canapa](#) sono tra i cosiddetti alimenti “**proteici completi**” proprio perché contengono tutti gli aminoacidi essenziali.

Valido anche l'**apporto vitaminico** (soprattutto per la vitamina E) e di **sali minerali** ([calcio](#), [magnesio](#) e [potassio](#)).

La parte lipidica dei semi di canapa è prevalentemente composta da **grassi insaturi**: i famosi omega 6 e omega 3.

Una dieta sana ed equilibrata dovrebbe prevedere l'assunzione di questi acidi grassi in **proporzioni precise**: il rapporto ottimale omega 6/omega3 dovrebbe essere 5:1, ma le cattive abitudini alimentari del mondo contemporaneo hanno alterato questa proporzione fino a toccare rapporti del 20:1.

Nei semi di canapa **il contenuto di acidi omega 6 e omega 3 rispetta appieno il rapporto ottimale** che regola correttamente l'attività metabolica.

Semi di canapa: proprietà

Le proprietà dei semi di canapa sono dovute soprattutto all'alta presenza degli acidi polinsaturi che li rendono preziosi per combattere e prevenire diversi disturbi tra i quali **l'arteriosclerosi, disturbi cardiovascolari, colesterolo, artrosi**, malattie del **sistema respiratorio** (ad esempio asma, sinusite e tracheite), **eczemi e acne**.

I semi di canapa sono davvero una **medicina naturale** e un'assunzione costante può contribuire a mantenere in buona salute diverse ghiandole e muscoli e rinforzare il [sistema nervoso](#).

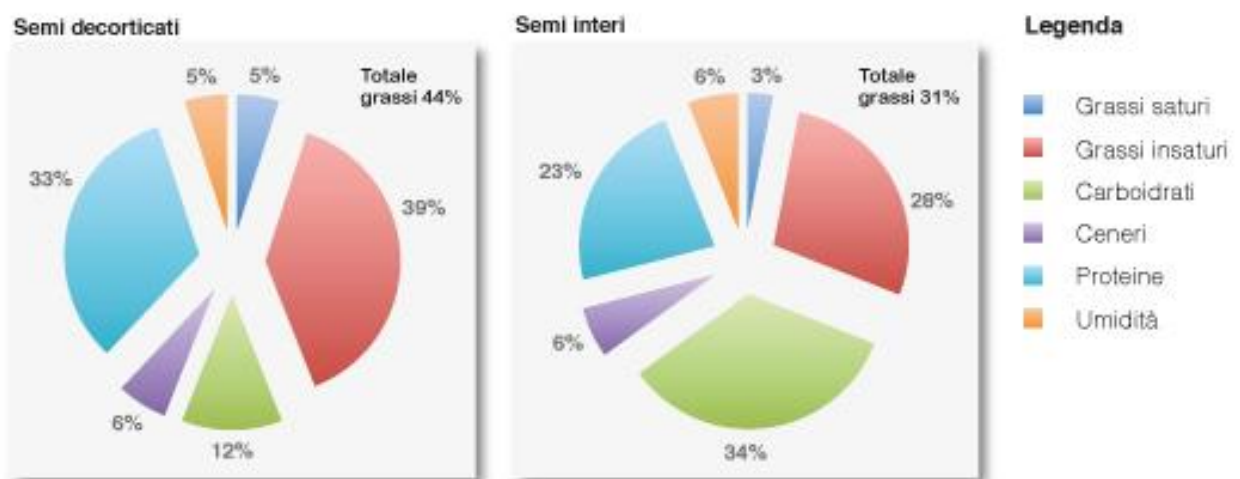
Semi di canapa: in cucina

I semi di canapa hanno un **sapore molto gradevole** e sono **facilmente digeribili**, per questo vengono molto utilizzati in cucina, soprattutto per **arricchire insalate** (come tutti la maggior parte dei [semi oleosi](#)) o per la preparazione di **biscotti e dolci** ma anche **dipesti e salse**.

Con i semi di canapa si prepara l'**Hemp-Fu**, un prodotto simile al tofu di soia ma dal sapore molto più marcato. Il **tofu di canapa** è molto utilizzato nella [dieta vegana](#) per preparare creme (dolci o salate) o da gustare saltato in padella.

Altra preparazione che prevede i semi di canapa è lo **Shichimi**, una tradizionale **miscela giapponese di spezie** simile ad un peperoncino molto aromatizzato e dal caratteristico colore arancione. Nello Shichimi oltre ai semi di canapa (in alcune varianti sostituiti dallo [zenzero](#)) troviamo [semi di sesamo](#), [semi di papavero](#), alghe nori, scorze di mandarino, [peperoncino](#) e [pepe nero](#). Viene utilizzato nella preparazione di zuppe e pietanze a base di riso.

I semi decorticati di Canapa, ovvero privati del tegumento, perché rispetto ai semi interi contengono più acidi grassi e proteine.



I semi della pianta di Canapa, che non contengono mai THC, sono una delle fonti naturali di cibo più perfettamente bilanciate. Con i semi di Canapa si possono ottenere olio, margarina, farina, hamburger e formaggi vegetali, creme e semi decorticati, con cui preparare cibi squisiti che garantiscono un buon approvvigionamento di aminoacidi e acidi grassi essenziali, così da avere un corpo forte e sano, un sistema immunitario ben funzionante, benessere ed energia vitale.

I semi di canapa sativa decorticati sono ricchi di pregiate proteine e contengono tutti gli 8 aminoacidi essenziali nella giusta ed equilibrata proporzione necessaria all'alimentazione umana. I semi decorticati di canapa e in genere i prodotti derivati dal seme sono un toccasana per il ricambio delle proteine nel corpo umano e contribuiscono a rinforzare il sistema immunitario. L'olio di canapa presente per circa il 30% nei semi di canapa, contiene circa il 75% di acidi grassi polinsaturi essenziali, come gli acidi linoleico e linolenico, nella giusta proporzione per favorire il ricambio cellulare, ed inoltre dal 2% al 4% di gamma linolenico, che contribuisce al mantenimento del sistema ormonale ed al ricambio dei lipidi.

I semi di canapa sono ricchi di antiossidanti naturali, come la preziosa vitamina E. Sono anche ricchi di lecitina, il "cibo per il cervello" e di importanti sali minerali quali calcio fosforo e potassio.

I semi di canapa decorticati possono essere utilizzati direttamente:

- nelle insalate
- a crudo nelle pastasciutte
- nelle impanature
- nei biscotti, nel pane, nei dolci
- nel pesto
- nelle zuppe all'ultimo minuto
- nel gomasio
- sul pane insieme all'olio e il pomodoro
- come snack in qualsiasi momento della giornata

Conferiscono un sapore gradevole e delicato che ricorda le noci, hanno una consistenza simile alle nocciole tritate.

Possono essere utilizzati per cucinare, in prodotti da forno, come decorazione di piatti speciali, o anche come golosità da sgranocchiare. Tostati hanno un gusto più accentuato, nocciolato, che dà ai vostri cibi un gusto particolarmente piacevole; se ne sconsiglia però la cottura, per non disperdere le proprietà nutritive. Si usa quindi a crudo su piatti di verdure o di cereali, per aggiungere proteine importanti.

Per il loro contenuto proteico sono un ottimo alimento nelle diete vegetariane. Si conservano meglio in frigorifero (da Assoanapa).