

Canapa ad uso alimentare

Semi di canapa, proprietà e uso

Di Alessandra Romeo - fonte: <http://www.cure-naturali.it/semi-canapa/2175>

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. Scopriamoli meglio.

Principali nutrienti dei semi di canapa

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 perchè 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, molto utili, ad esempio, in caso di artrite.

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.

Proprietà e benefici

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.

I 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 di pesti 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.