

Canapa, Aromi ed Essenze: un Viaggio tra Chimica e Aromaterapia

La natura è una grande profumiera. Anche questa volta mi ha stupito con la sua arte di miscelare meravigliose sostanze chimiche creando blend armonici e perfetti...

Durante la stagione 2015, grazie all'enorme impegno impiegato e alla preziosa collaborazione con persone competenti di diversi settori, siamo stati in grado di collezionare diverse campionature di Oli Essenziali di Canapa Sativa.

Ottenuti tramite un processo di distillazione in corrente di vapore, successivamente alla loro maturazione, i campioni sono stati presentati a diverse persone tra cui [Giorgia](#). Laureata in scienze erboristiche ha potuto specializzarsi durante gli anni, concentrando le sue attenzioni sugli oli essenziali soprattutto ad uso erboristico e profumieristico, dove tutt'ora mette a disposizione la sua esperienza organizzando [corsi e consulenze personalizzate di profumoterapia](#)

Ecco [l'articolo](#) da lei redatto a seguito dell'incontro avvenuto:" ...La Natura è un grande profumiera. Anche questa volta è riuscita a stupirmi con la sua arte di miscelare meravigliose sostanze chimiche, creando blend armonici e perfetti. In questo post ti voglio condurre in dimensioni invisibili agli occhi, tra le molecole e il loro profumo. Non hai altro che il tuo naso per credere a ciò che ti racconterò, ti fiderai di lui?

E' da tempo che volevo scrivere a proposito della composizione chimica delle essenze, e la canapa è una buona occasione per raccontarti di un gruppo di fragranti composti chimici, responsabili del profumo di una infinità di oli essenziali: i terpeni. Questa classe di sostanze è composta da atomi di carbonio e idrogeno. Il primo step per la creazione del terpene è l'isoprene con 5 atomi di carbonio e 8 di idrogeno. I terpeni più diffusi in aromaterapia si suddividono in tre gruppi a seconda di quanti isopreni si contano nella loro struttura:

- **MONOTERPENI** (2 molecole di isoprene); sono molecole molto leggere e volatili, sono note di testa e vengono distillate con molta facilità. Generalmente hanno proprietà antibatteriche, antisettiche, espettoranti, stimolanti. tra i monoterpeni più diffusi troviamo il beta mircene, beta ocimene, alfa e beta pinene, limonene, beta fellandrene.
- **SESQUITERPENI**: (3 molecole di isoprene); hanno proprietà analgesiche, antispasmodiche e antinfiammatorie; tra questi troviamo il beta

cariofillene, il camazulene, alfa e beta farnesene.

- **DITERPENI:** 4 isopreni formano una grossa molecola chiamata diterpene; la loro grandezza e quindi il più alto peso molecolare rispetto alle precedenti, ne rende difficile la distillazione.

ciò che interessa nel nostro viaggio, sono i primi due gruppi: ricordati i monoterpeni e i sesquiterpeni. L'olio essenziale di Cannabis Sativa viene prodotto tramite distillazione in corrente di vapore delle infiorescenze femminili. Circa due settimane fa ho avuto la fortuna di sentire l'odore di diverse frazioni di distillazione che mi hanno aiutata a percepire meglio le singole sfaccettature olfattive di questa rara essenza!

...Prima di svelarti quali sono i terpeni che compongono l'olio essenziale, ti riporto il summit delle mie sensazioni olfattive di quella giornata (o.e. sta per olio essenziale):

Note di Testa

Note di Cuore

Note di Fondo

Ricordano l'o.e. di camomilla romana, di mela verde a tratti, più acri di o.e.semi di angelica; intense note conifere di o.e. di abete, a tratti profumo di salvia appena raccolta; intense ma labili note di scorza di limone, fugaci note di lavanda
Note resinose

che ricordano l'incenso, l'olio essenziale di Elemi e Ginepro. Sentori di assoluta di fieno (l'assoluta di fieno è speciale e molto preziosa: ricorda la dolcezza di una serata estiva in un campo di fieno, di erba, a tratti di menta e, in generale, il profumo della labiate), di camomilla blu; le note di fieno di alternano a tratti con note amare che ricordano il carciofo. In questo profumo c'è la potenza della Natura, una Natura dimenticata di cui la canapa racchiude tutti i ricordi ancestrali; infatti dalla descrizione sopra emergono 3 grandi archetipi olfattivi, odori che accompagnano l'umanità dalla notte dei tempi: **Le conifere: l'albero; L'incenso: la spiritualità; Il fieno: la Natura selvaggia.**

Nel suo insieme l'odore della canapa è come la musica Jazz, riesce a creare una sinfonia e una armonia sul gioco di note contrastanti che si danno il cambio fino alla fine. I terpeni sono responsabili delle melodie odorose della canapa, ma non solo...

andando a confrontare la composizione chimica dell'olio essenziale di canapa con la composizione degli oli essenziali citati nella descrizione olfattiva sopra, ho scoperto che le molecole caratterizzanti sono le stesse, come un anello di congiunzione profumato tra queste piante.

Vuoi Scoprire il loro odore nel dettaglio? **ALFA-PINENE** (antisettico, antibatterico, antifungino, espettorante): odore fresco speziato, è presente in diverse specie di Pinus, nell'abete, nell'angelica nel galbano, nel larice, infatti è la molecola che nella canapa mi ha evocato le conifere. **BETA-PINENE** (ha le stesse proprietà

dell'alfa pinene): nota fresca verde presente nel pino Douglas, nel galbano, nel limone nell'issopo: nella canapa mi ha evocato l'odore di limone e quello verde di mela.**MIRCENE** (antiossidante): presente in notevoli quantità negli oli essenziali di incenso, galbano e ginepro è quella nota che nella canapa riconduce alla sensazione verde-resinosa, forse quella più caratterizzante di questo profumo, la nota di cuore.**LIMONENE** (anticolesterolemiche): presente nel limone, bergamotto, angelica, verbena, camomilla selvatica è la nota che evoca la testa pungente dell'o.e. di canapa.**ALPHA-HUMULENE**: è un sesquiterpene presente anche nel luppolo ed è uno dei responsabili dell'aroma della birra; ho scoperto che esiste anche l'olio essenziale di luppolo e io non ho ancora avuto modo di trovarlo ma, dalla descrizione olfattiva si intuisce che l'aroma di fieno-amaro e carciofo possa essere ricondotto all'humulene.**Niente thc nell'olio essenziale di canapa**: infatti anche le piccolissime concentrazioni (a norma di legge!) di thc presenti nei fiori, a causa dell'elevato peso molecolare, non riescono a essere distillate.

Gli oli che ho descritto nel post sono quelli dei ragazzi di **Emil-Canapa** (emilcanapa.it) e di Matteo **Bolognesi di Monte Spada** (monte-spada.it/) che stanno riportando in vita la filiera della canapa; il rapporto ml/euro è paragonabile all'olio essenziale di camomilla romana e blu o a quello di Elicriso; una perla rara da provare per chi ama il mondo delle essenze botaniche.

L'olio essenziale possiede proprietà aromaterapiche riconducibili all'azione dei

singoli componenti terpenici; in profumeria botanica è una nota davvero interessante per profumi maschili: si può associare a tutti gli agrumi , lavanda, salvia sclarea, pino; solo 3-4 gocce di essenza di canapa nel diffusore profumano la stanza di resine, fieno e conifere creando una atmosfera distensiva e piacevole.

Ti è piaciuto questo viaggio nella magia canapa? spero di essere riuscita a trasmetterti anche solo in parte le emozioni che questo profumo mi ha dato!

Leggi l'articolo originale redatto da Giorgia Gamberini su goccedituberosa.net

Orto Sinergico: Guida Alla Creazione dei Primi Bancali

L'origine di questo tipo di aiuola è dovuta dalla necessita di esportare nel mediterraneo, dunque in un clima occidentale, l'agricoltura naturale nata in Oriente con Masanobu Fukuoka.

Lo schema di progettazione dell'orto per mezzo dei bancali presenta un grande vantaggio: dividendo chiaramente l'area calpestabile da quella coltivabile si mantiene quest'ultima intatta evitandone compattamento e smottamento.

Questo consente di preservare la fertilità del nostro suolo tutelando la salute dei microrganismi che compongono l'Humus. Per dare luogo ad un orto, indipendentemente che sia sinergico o tradizionale, dobbiamo scegliere un luogo secondo poche ma essenziali osservazioni.

La parcella di terreno scelta per la nostra cultura deve necessariamente avere determinati requisiti:

- terreno in salute che si presti alla coltivazione
- esposizione alla luce solare non inferiore alle sei ore giornaliere
- possibilità di attingere ad una fonte di acqua specialmente nelle stagioni calde
- breve distanza dalla abitazione per poter essere raggiunto in base alle cure che necessita

Preparazione del suolo

In vista della futura formazione dei bancali sarà necessario alleggerire il terreno. Per farlo possiamo scegliere tra due ben distinte operazioni, una meccanica ed "immediata" che ci farà risparmiare tempo, e l'altra Naturale che darà alla nostra terra equilibrio e nutrimento richiedendo però decisamente più attenzioni.

Concimazione Verde o Sovescio

Consiste nel seminare uno specifico tipo di pianta o una specifica varietà di piante che svolgeranno una duplice azione, oltre a lavorare il suolo tramite le loro radici al

nostro posto risparmiandoci fatica e spese eventuali, fertilizzeranno la terra grazie alla loro azione benefica di apporto di materia organica. Generalmente per il sovescio vengono utilizzate 3 diverse famiglie di piante:

- GRAMINACEE: per la maggiore si usano in consociazione con le altre due varietà per aumentare la quantità di materia organica.
- CROCIFERE: utili nella stagione pre-invernale. pianta di rapida crescita, grande sviluppo vegetativo.
- LEGUMINOSE: le più importanti piante da sovescio in quanto capaci di catturare l'azoto atmosferico e fissarlo nel terreno. Formano dei noduli nelle radici dove vivono in simbiosi i bacilli radicecola o rizobium nei quali si stabilisce l'azoto. Lasciate le radici interrate forniscono una fertilizzazione naturale al terreno sia per la coltura consociata sia per quelle future.

Una volta che la coltura giunge a compimento si taglia la pianta al livello del terreno lasciando le radici nel sottosuolo e la parte aerea in superficie.

Lavorazione manuale o tramite mezzo agricolo

Scegliendo uno smottamento manuale del terreno, ottima alleata sarà la forca vanga "fvm".

Se si usasse invece un mezzo agricolo la fresa farà al nostro caso; non disponendo di tale attrezzo un qualsiasi trattore dotato di

un rip o puntatore va più che bene! In questo caso potremmo scegliere di aggiungere un poco di concime come inoculo di materia organica, favorendo così le prime semine.

Durante questo passaggio è fondamentale non usare un attrezzo che rivolti la terra, usiamo quindi un mezzo che operi solo uno scasso longitudinale nel terreno.

Lo strato fertile del suolo è quello che si trova in superficie, l'Humus, rivoltandolo e portandolo in profondità lo sterilizziamo letteralmente.

Progettazione dell'Orto

Una volta scelto l'appezzamento adatto e preparato il terreno a dovere passiamo al progetto. Si tengono in considerazione due criteri base per disegnare la forma adatta: esposizione solare e fattore estetico.

Il primo concerne nel tendere ad orientare le aiuole in direzione nord/sud, cosicché i due lati siano esposti rispettivamente ad est/ovest, ivi, entrambi soleggiati. L'orientamento è sì importante ma può variare in base alle esigenze e possibilità.

Il lato estetico invece non è da sottovalutare, in quanto ci offre la possibilità di creare secondo i nostri gusti e preferenze, così da poter dar luogo con criterio idee e geometria ad un'area coltivata bella e piacevole da vedere.

Con poco, possiamo creare un'opera d'arte che ci regali soddisfazione e benessere ogni qual volta ci si ritrovi.

Misure e Proporzioni

MISURE E PROPORZIONI

La forma ricorda quella trapezoidale e le proporzioni ottimali sono di circa 120 *cm* di larghezza x 30 *cm* di altezza, ottenendo così tre superfici coltivabili: una superiore e due bordure laterali (ovviamente adattabili e proporzionabili in base alle proprie esigenze).

Importante sarà l'intervallo che decideremo di impostare tra i bancali: modelliamolo di almeno 50 *cm* per spostarsi facilmente tra di essi. Nel caso in cui si decidesse di utilizzare un'ampia area culturale sulla quale dovremo intervenire con mezzi agricoli, possiamo modellare intervalli di ampiezza sufficiente da poter essere usufruiti come traccia per le ruote del mezzo stesso. Inizialmente con l'aiuto di badile e vanga facciamo un cumulo di terra dall'aspetto piramidale, al quale in seguito daremo forma e proporzioni grazie ad un rastrello.

Finito di modellare le nostre aiuole passiamo all'installazione di archi che disporremo a croce piantandoli ai due lati più stretti del bancale. questo sistema aiuterà il propagarsi delle rampicanti nella direzione corretta.

irrigazione

pacciamatura

L'impianto goccia a goccia è il più usato in questo tipo di coltivazione orticola, offrendo notevoli vantaggi come risparmiarci sia il tempo dell'innaffiatura sia una buona quantità di acqua, in quanto ogni singola

goccia versata sarà assorbita dal terreno.

Questo è anche uno degli approcci più responsabili che possiamo tenere nei confronti delle preziosissime riserve idriche del nostro Pianeta!

Possiamo procedere posizionando inizialmente l'ala gocciolante sulla superficie dei bancali al di sotto della pacciamatura, collegandola solo successivamente all'impianto centralizzato, in questo modo risparmieremo momentaneamente tempo e denaro da destinare a passaggi prioritari. Indicativamente, ci sarà utile sapere che per una lunghezza di impianto inferiore ai 400 *m lineari* non dobbiamo premurarci di altro che usare un tubo di diametro 16 *mm* e avere una portata di 2 atmosfere.

Con questa azione andremo a ricoprire il terreno con paglia, foglie, erba o qualsivoglia materiale vegetale facilmente decomponibile.

Noi dobbiamo semplicemente recuperare tale materia organica, la paglia è la più comoda e reperibile, e coprire i bancali affinché siano protetti dalla dilavazione delle piogge e si prevenga la formazione di una crosta superficiale a causa della calura dei mesi estivi.

Questo trattamento agisce inoltre come regolatore termico favorendo la germinazione dei semi: come fosse una comperta, trattiene d'estate l'umidità e in inverno il calore. Svolge anche un'utilissima attività preventiva contro le erbacce che non avranno luce sufficiente per prevalere sulla cultura da noi seminata.

Da evitare sono però pacciami acidi e ricchi di semi che altrimenti cresceranno a discapito dei nostri ortaggi, come ad esempio fieno ed erbacce spontanee in fiore. Finalmente diamo realmente vita ai nostri bancali!

Seguendo le semplici usanze scegliamo gli ortaggi che preferiamo coltivare tra le semine di stagione, avendo cura di mantenere una rotazione tra di essi varia e costante.

per assicurarci un terreno fertile e sempre in salute è basilare mantenere costantemente tre famiglie di piante sui nostri bancali ed è importante alternare il posto di semina tra ortaggi da radice ed ortaggi da foglia o frutto, ad esempio, seminare le carote dove erano le insalate e viceversa.

- LEGUMINOSE sulla parte alta per garantire un suolo fertile grazie alla loro capacità di fissare l'azoto atmosferico nel terreno.
- LILIACEE sui bordi che aiutano a prevenire l'avvento di agenti patogeni grazie alle loro proprietà nematodicide.
- FIORI & PERENNI che incrementano il flusso di insetti pronubi e non, favorendo la biodiversità, aiutano inoltre gli ortaggi a occupare costantemente il terreno con le radici. Posizioniamo i fiori dove preferiamo e preventivamente possiamo mettere le piante perenni agli estremi dei bancali dove l'irrigazione arriva più difficilmente

*ora, pazienza e cura, ci doneranno
soddisfazione e frutti non solo
materiali; ma bensì, genuini alimenti
così preziosi per la nostra salute.*

In questo articolo abbiamo voluto darvi le nozioni base per poter approcciare prontamente all'agricoltura sinergica. Tuttavia, essendo un argomento degno di maggior interesse, nel prossimo periodo provvederemo ad estendere suddetto articolo in maniera più approfondita ed esaustiva, analizzando quali possono essere i vantaggi di sfruttare gli equilibri in grado di crearsi naturalmente.

Se invece non sai ancora le basi e fondamenta dell'agricoltura sinergica ti consigliamo di dare uno sguardo al [nostro articolo introduttivo!!](#)

Redazione articolo a cura di Rocco Parisi – Gennaio 2016

LE STRAORDINARIE POTENZIALITA' DEI SEMI GERMOGLIATI

“La germinazione è il risveglio biologico del seme, l'esplosione della sua energia potenziale.”

Per questo i semi germogliati sono un vero tocco sano nell'alimentazione umana e animale, da sempre usati nella cucina orientale e negli ultimi 20-30 anni sempre più diffusi anche nell'alimentazione occidentale.

La prima farmacopea cinese, che risale al III secolo, citava fra i suoi rimedi i germogli di soia: non come alimento, ma come cura contro i dolori

articolari, i crampi muscolari, i disturbi gastrointestinali e gli edemi.

Una delle cose a noi meno conosciuta è che la maggior parte dei nostri cibi è prodotto con semi dormienti, inattivi.

I semi interi servono più che altro per salvare il trasferimento delle informazioni genetiche per le future generazioni, infatti le piante hanno in possesso diversi sistemi di protezione per evitare la propagazione delle loro unità, queste protezioni possono essere fisiche o chimiche: tossine, inibitori dell'enzima, tannini, acido fitico, etc.

I nutrienti, nei semi, sono conservati sotto forma di molecole giganti, come un file ZIP nel computer.

Durante la digestione l'obiettivo fondamentale è quello di scompattare queste molecole, renderle utilizzabili per il nostro organismo ed eliminare i diversi materiali anti-nutritivi presenti.

Nei semi germogliati si assiste ad un aumento degli enzimi proteolitici che rendono sia i carboidrati che le proteine altamente digeribili, infatti quando si mangiano cibi che non contengono questi enzimi, il nostro corpo deve obbligatoriamente produrli.

Con il passare dell'età la capacità di produrli diminuisce assieme alla capacità di resistenza alle malattie.

Fortunatamente ci pensa Madre Natura a fornirci gli enzimi necessari ad una corretta digestione, grazie ai semi germogliati che forniscono enzimi simili a quelli del nostro corpo.

Studi e ricerche hanno approfondito questo particolare metodo di alimentazione e hanno dimostrato come i germogli siano veramente il miglior cibo a nostra disposizione per diversi motivi:

- I germogli possono contenere fino a 100 volte più enzimi della frutta e della verdura cruda permettendo al corpo di estrarre più vitamine, minerali, aminoacidi e grassi essenziali dagli alimenti.
- La qualità delle proteine e il contenuto di fibre dei semi migliora quando vengono germogliati.
- Il contenuto di vitamine e acidi grassi essenziali aumenta in modo impressionante durante il processo

di germinazione. Ad esempio, a seconda del tipo di germoglio, avvengono eccellenti incrementi : la tiamina (Vit.B1) raggiunge livelli del 2000% rispetto al seme di partenza, la Biotina (Vit. B8 o H) aumenta del 50%, l'acido pantotenico (B5) aumenta del 200%, la Piridossina (B6) aumenta del 500%, l'Acido Folico

aumenta del 600% mentre la Riblofavina (Vit.B2) e la Cobalamina (Vit.B12) aumentano anch'esse del 2000%. Anche le vitamine Liposolubili come il Retinolo Equivalenti (Vit.A)e Tocoferoli(Vit.) subiscono un incremento determinane.

Una ricerca di Baryy Mark ,dell'Università della Pensylvania, ha stimato un incremento vitaminico medio totale dei semi germogliati pari al 500% rispetto ai semi di partenza.

- Durante la germinazione i minerali, come calcio e magnesio, si legano alle proteine, rendendole maggiormente bio-disponibili.
- Il tenore di acidi grassi essenziali aumenta durante il processo di germinazione. La maggior parte delle persone sono carenti di questi grassi essenziali brucia-grassi perché normalmente non fanno parte della dieta quotidiana. Mangiare più germogli è un ottimo modo per assumere questi importanti nutrienti
- Durante la germinazione, i minerali si legano alle proteine dei semi, granaglie e fagioli, rendendoli più assimilabili. Questo accade per alcuni minerali alcalini come il calcio, il magnesio e altri che ci aiutano a equilibrare il chimismo del nostro corpo e favorire la perdita di peso e una migliore salute.
- L'energia contenuta nei semi, nel grano, nelle noci, o nei legumi si potenzia attraverso l'ammollo e la germinazione.
- I germogli sono alcalinizzanti per il nostro corpo. Molte malattie compreso il cancro sono state attribuite ad eccessiva acidità del corpo.

I semi germogliati possono essere di diversi tipi, quasi quante sono le piante commestibili. I più diffusi in campo alimentare sono quelli di : alfaalfa o erba medica, ravanello, trifoglio, soia, girasole, carota, oltre a tutti i cereali e legumi in genere.

Quindi proviamo ad immaginare di utilizzare questa esplosione di nutrienti con i semi di Canapa Sativa,

già considerato un alimento ricco di nutrienti.

Grazie alla Hemp Seed Oil Europe LTD., azienda unica al mondo a produrre e commercializzare Semi di Canapa germogliati, abbiamo ora la possibilità di poter alimentarci con questa bomba di nutrienti.

La linea presenta :

- ***semi di canapa germogliati ed essiccati a freddo***
- ***olio di semi di canapa germogliati spremuti a freddo***
- ***proteine in polvere da semi germogliati di canapa.***

I semi di Canapa a riposo, vengono messi in ammollo per qualche ora in un'apposita soluzione acquosa, quanto basta per permettere agli enzimi di trasformare l'amido in zuccheri semplici (glucosio, fruttosio), processare la sintesi di notevoli quantità di vitamine, trasformare le proteine in amminoacidi e i grassi in acidi grassi, inattivare l'acido fitico e liberare minerali che così diventano assimilabili. Successivamente vengo tolti dall'acqua ed essiccati a freddo e poi inviati per la spremitura a freddo ed ottenere olio e pannello di farina. Quest'ultimo viene lavorato in vari setacci per ottenere la parte più proteica del pannello e fare una farina con il 50% di proteine.

In particolare possiamo notare :

Cambiamenti nei Carboidrati

Gli zuccheri semplici sono la fonte imminente di energia per il risveglio del seme durante il processo di germinazione. Mentre i semi ordinari di Canapa Sativa contengono circa il 2% di zuccheri , i semi di Canapa Sativa germogliati contengono meno dello 0,50% di zuccheri.

Cambiamenti nelle Proteine

I grandi fasci di proteina globulare vengono suddivisi in oligopeptidi o in singoli amminoacidi. Il totale contenuto proteico rimane invariato rispetto ai normali semi di canapa, ma i semi germogliati sono ricchi di enzimi attivi che aiutano e migliorano la digestione delle proteine.

Cambiamenti nei Grassi

I cambiamenti più evidenti dei semi di canapa germogliati si verificano sulla parte dei grassi. La maggior parte dei grassi alimentari sono disponibili in forma di trigliceridi (TAG) che è formata da 1 molecola di glicerolo e 3 molecole di acidi grassi.

Gli acidi grassi sono una famiglia di molecole classificate come macronutrienti lipidi. Uno dei loro incarichi nel metabolismo umano ed animale è la produzione di energia sotto forma di Adenosina Trifosfato (ATP). L'acido grasso alfa-linoleico agisce come agente per la sintesi DHA. Durante la germinazione i TAG vengono idrolizzati e suddivisi in digliceridi (DAG) o monogliceridi (MAG) e in acidi grassi liberi (FFA). Poiché gli FFA vengono immediatamente utilizzati come fonte di energia necessaria per la crescita del seme, il numero complessivo di acidità dell'olio di canapa germogliato non è notevolmente superiore rispetto agli olii normali di canapa. L'acidità tipica è meno del 2%.

Mentre i TAG rappresentano il materiale adatto per costruire le forniture di grassi, i DAG vengono convogliati nel fegato dove servono come fonte di energia diretta, in questo modo essi aiutano anche il metabolismo a bruciare più velocemente le calorie. Molto probabilmente è una delle ragioni per le quali un olio con più grassi DAG può contribuire alla perdita di peso, confermato anche da diversi studi.

Durante la germinazione dei semi di canapa, fino al 15 % di grassi si può convertire in grassi DAG.

Gli olii di cottura convenzionali sono per lo più grassi TAG, con una piccola quantità di grassi DAG. I TAG sono idrofobi, mentre i DAG sono idrofili, cioè hanno un legame chimico con l'acqua e questa differenza è molto importante dal punto di vista del trasferimento del grasso nel corpo.

Inoltre il prodotto è estremamente stabile nonostante **l'assenza di conservanti**, questo dovuto all'aumento della capacità antiossidante grazie ad un maggiore livello di tocoferoli nell'olio di semi di canapa germogliati rispetto ai normali olii di semi di canapa:

-Gamma-tocoferolo +18%

-Alfa-tocoferolo (vitamina E) +131%

-tocoferolo totale +29%

L'alta percentuale di Vitamina E presente nell'olio aumenta gli effetti degli Omega3, aggiunge un significativo valore antiossidante ed incrementa notevolmente gli effetti anti-infiammatori.

I semi di Canapa germogliati sono naturalmente :

- **Non contengono OGM**
- **Sono privi di THC**
- **Di sua natura non contengono Glutine**

EmilCanapa, in linea con la propria etica di Salute e Benessere, ha deciso di commercializzare questi nuovi prodotti proprio per le caratteristiche nutrizionali che essi presentano .

Una variante dai consueti derivati di Canapa , ma che offrono preziosi miglioramenti sotto il profilo nutrizionale , in modo da garantire a chi ne fa uso una vitalità, una forza e una salute notevoli se usati in una dieta sana ed equilibrata.

Entra nello [Shop](#) per conoscere e approfondire le caratteristiche :

- *dei semi di Canapa germogliati*
- *dell' olio di semi di Canapa germogliati*
- *delle proteine in polvere da semi di Canapa germogliati*

Articolo a cura di Vallari Jonathan

Canapa, THC e Alimenti. Ecco il Comunicato Stampa dell'EIHA

Proprio in questi giorni l'EIHA (European Industrial Hemp Association) ha emanato un comunicato stampa che ha come scopo

quello di fare chiarezza rispetto alla presenza di THC nei diversi alimenti derivati dalla canapa, il loro consumo e la relativa regolamentazione Europea.

Di seguito potremo leggerne la traduzione prontamente proposta da Toscanapa.com

Gli alimenti a base di canapa stanno diventando sempre piu`popolari, con un tasso di crescita a due cifre. Ma l'immagine di questo Superfood è adombrata dalla sua componente potenzialmente psicotropa, il THC.

Solamente tre Paesi in Europa hanno applicato dei limiti di legge per il THC, ed il fatto che non ci siano regole valide per l'intera Unione Europea, crea una situazione ambigua per i produttori ed i consumatori di alimenti a base canapa.

E' uscito un nuovo studio che si propone di sviluppare valori significativi per il contest europeo, che abbiano uno spessore scientifico, proteggendo i consumatori senza necessariamente compromettere il mercato di questi prodotti.

L'incremento impetuoso degli alimenti a base canapa è dovuto alla maggiore attenzione dei consumatori che richiedono i cosiddetti "supercibi" che possiedono un ottimo equilibrio, ad alto valore nutrizionale. I semi di canapa sono particolarmente apprezzati per l'alto contenuto di Omega 3-6, in perfetto equilibrio per il nostro

benessere, che si accompagnano con proteine molto digeribili, contenenti tutti gli amminoacidi essenziali in un equilibrio tale da soddisfare le esigenze dietetiche proteiche.

Attualmente la canapa è considerata una coltura di nicchia, coltivata in Europa su più di 20.000 ha. Nel 2014 si sono usate circa 20.000 tonnellate di semi di canapa nell'unione europea, per farne alimenti e mangimi, con un incremento del 20% rispetto alla produzione del 2008. Uno sviluppo ulteriore rischia di essere frenato dalla presenza di THC, ancora considerato una droga, a prescindere dal quantitativo.

L'European Industrial Hemp Association (EIHA), avendo individuato una carenza di norme valide in ambito europeo, ha incaricato il Nova Institute di fare delle valutazioni e proporre alla Commissione Europea di utilizzare valori che abbiano una base scientifica, proteggano i consumatori e sostengano la crescita del mercato di prodotti alimentari contenenti canapa.

Attualmente, secondo le normative europee, le parti di pianta utilizzate come alimento, devono derivare da colture di varietà consentite, che non contengano più del 0,2% di THC, analizzando la sostanza secca della parte apicale (il terzo superiore dello stelo); per fare un paragone significativo occorre sapere che le piante selezionate per usi ricreativi, hanno un contenuto di THC compreso tra il 10% ed il 20%.

Comunque non ci sono regolamenti UE chiari sul contenuto di THC ammesso negli alimenti; solo tre Paesi, Germania, Belgio e Svizzera, hanno delle norme di riferimento o limiti,

che differiscono nei propositi e negli scopi legislativi, lasciando infine produttori e consumatori in uno stato di totale disinformazione, esposti potenzialmente a sanzioni e costi imprevisti.

Il saggio intitolato 'Scientifically Sound Guidelines for THC in Food in Europe' pubblicato nel Luglio 2015 descrive lo stato dell'arte delle normative relative al THC, ed indica quindi dei nuovi valori scientifici sull'assunzione totale giornaliera di THC.

Dato che la Germania ha sviluppato fin dal 2000 una produzione di canapa consistente ed ha pubblicato fin da allora delle linee guida e studi scientifici, i regolamenti tedeschi sono generalmente adottati anche in altri stati europei. Lo studio adotta quindi questa metodologia per delineare uno schema valido in tutta l'Europa.

Si arriva quindi a definire un "Acceptable Daily Intake" livello accettabile di assunzione del principio attivo, partendo dalla valutazione del consumo di numerosi alimenti in relazione agli effetti che il THC produce negli esseri umani. Questo livello tutela la salute dei consumatori e tiene a freno regole inutilmente restrittive per la produzione degli stessi alimenti.

Le proposte contenute nel saggio danno risposte chiare alle aspettative dei consumatori e definiscono altrettanto chiaramente le responsabilità dei commercianti a livello Europeo. I valori che vengono proposti possono far sì che ci sia canapa disponibile per usi alimentari e che i consumatori siano protetti da possibili effetti indesiderati.

La disponibilita`di “superalimenti” prodotti sul territorio dell’ Unione Europea potrebbe avere come risultato potenziale l’espansione della produzione, generando direttamente ed indirettamente nuovi investimenti e nuovi posti di lavoro. Questi valori per i prodotti finali, derivati da solidi dati scientifici, sono meno restrittivi di quelli attualmente adottati in Germania, con un livello di incertezza piu`basso.

Nella Tabella 1, prima colonna, si leggono i dati finali (in mg/kg) elaborati dal Nova Institute, per determinare il THC ammesso negli alimenti nella fase di lavorazione intermedia e definitive, divisi per categorie; nelle altre colonne si leggono i dati attualmente in vigore negli stati menzionati. I prodotti finali sono stati raggruppati secondo le loro caratteristiche e consumo medio giornaliero. Come si puo`vedere i valori proposti differiscono anche sensibilmente da alcuni in vigore altrove; nonostante siano desunti dai piu`recenti risultati delle indagini scientifiche, essi rappresentano una prima proposta di regolamentazione europea e sono aperti a modifiche quando, in futuro, dovessero emergere nuovi dati.

Il comunicato stampa ufficiale è disponibile sul sito web www.eiha.org oppure al seguente [link](#)

il rapporto completo di Nova Institute di Luglio 2015 è disponibile sul sito web www.eiha.org oppure al seguente [link](#)Contatto:
Luis Sarmiento, +49 (0) 2233 4814 61, luis.sarmiento@nova-institut.de
Responsible under press legislation (V.i.S.d.P.):
Dipl.-Phys. Michael Carus (Managing Director)
European Industrial Hemp Association (EIHA)

Executive office: nova-Institut GmbH, Chemiepark
Knapsack, Industriestrasse 300, DE-50354 Huerth (Germany)
Internet: www.eiha.org
Email: info@eiha.org
Phone: +49 (0) 22 33-48 14 40

I Benefici delle proteine di Canapa sul DNA

Una vitale peculiarità del nostro organismo : riparare il DNA . Prima di conoscere come tale processo possa avvenire , cerchiamo di capire cos' è il DNA.

Il DNA (acido desossiribonucleico) è il materiale ereditario che si trova in qualsiasi organismo vivente dagli esseri umani, agli animali , fino ai vegetali .

La sua struttura assomiglia ad una lunga catena intrecciata e viene definita "doppia elica" ed è presente in ogni cellula del nostro corpo umano.

La funzione principale del DNA è quella di contenere, all' interno dei geni, l'informazione necessaria per "costruire" e far funzionare l'organismo e di trasmetterla da una cellula all'altra (una sorta di riproduzione ,da un organismo ad un altro).

In particolare al suo interno sono contenute le istruzioni per sintetizzare le proteine necessarie sia per costruire cellule,tessuti e organi, sia per portare a termine le reazioni biochimiche necessarie per la sopravvivenza dell'organismo.

Il tragitto ,che va dal gene alla proteina, è complesso e strettamente controllato all'interno di ogni cellula e si compone di due fasi principali: trascrizione e traduzione che assieme sono noti come l'espressione genica.

Durante il processo di trascrizione, le informazioni memorizzate nel DNA di un gene vengono trasferite ad una molecola simile, chiamato RNA, (acido ribonucleico) nel nucleo cellulare.

Il tipo di RNA che contiene le informazioni per produrre una proteina è chiamato RNA messaggero (mRNA) perché trasporta le informazioni, o il messaggio, dal DNA al nucleo nel citoplasma .

Una funzione della proteina è quello di stimolare il sistema immunitario,un importante sistema che protegge il

nostro organismo da un qualsiasi attacco chimico, traumatico o infettivo alla sua integrità. **Quali fattori causano i danni al DNA?** Ci sono molti fattori che causano il danneggiamento del DNA: l'ossidazione, le radiazioni UV del sole, le radiazioni da raggi X, i virus, le tossine delle piante e delle sostanze chimiche artificiali (come cloro, perossido di idrogeno, idrocarburi, fumo, inquinamento, solo per citarne alcuni).

Questi possono essere, a lungo andare, probabili cause che comportano: un invecchiamento precoce, il cancro, il diabete mellito (il diabete stesso può provocare danni al DNA), il Parkinson, l'Alzheimer, la sindrome da stanchezza cronica e molte altre patologie.

Le cellule non possono funzionare correttamente se il DNA è danneggiato.

Tuttavia, le cellule possono, attraverso processi chimici, riparare il danno. **Le incredibili proprietà della Canapa** I semi e l'olio di semi di Canapa sono considerati un ottimo alleato nella riparazione del DNA:

-hanno il perfetto rapporto 3: 1 di acidi grassi ,Omega 6 e Omega 3, necessari per il corpo umano, uno dei 'lavori' degli Omega 3 riguarda la riparazione cellulare ;

-dispongono di vitamina A, B1, B2, B3, B6, C, D ed E. ;

-Contengono antiossidanti,proteine, carotene, fitosteroli, fosfolipidi, così come un certo numero di minerali tra cui calcio, magnesio, zolfo, potassio, ferro, zinco e fosforo.

Tutti questi nutrienti, se assunti giornalmente nella propria dieta alimentare, giocano un ruolo importantissimo nel mantenere il nostro organismo in salute e senza squilibri di alcun genere, ma quello che più di tutti può fare la differenza nella riparazione del DNA, è la proteina.

I semi di Canapa hanno un alto contenuto di proteine, di cui il 65% di Edestina e 35% Albumina. **Edestina** La Proteina Edestina è una proteina globulare vegetale esamerica contenuta nei semi di canapa, cotone zucca e altre piante:

- è relativamente composta di fosforo ed è considerata la spina dorsale del DNA ;
- assomiglia molto alla globulina nel plasma sanguigno, quindi aumenta la sua compatibilità con il sistema digestivo umano.
- contiene una ricca quantità di acido glutammico, un neurotrasmettitore che aiuta le

persone ad affrontare lo stress psicofisico e malattie che il corpo non riesce a coprire.

Albumina

struttura dell'Albumina sierica umana

L'Albumina è considerata una delle proteine più importanti dell'organismo, viene sintetizzata dal fegato ed è contenuta soprattutto nel liquido interstiziale e nel plasma, dove rappresenta, da sola, circa la metà delle proteine circolanti.

Le sue funzioni principali sono :

- mantenimento della pressione oncotica (soglia fisiologica di 20 mmHg);
- trasporto degli ormoni della tiroide;
- trasporto degli altri ormoni, in particolare quelli solubili nei grassi (liposolubili);
- trasporto degli acidi grassi liberi;
- trasporto della bilirubina non coniugata;
- trasporto di molti farmaci;
- legame competitivo con gli ioni calcio (Ca^{2+});
- tamponamento del pH.

Questo contenuto eccezionalmente alto di Edestina combinato con l'Albumina, rende immediatamente disponibili tutti gli aminoacidi presenti, in una proporzione perfetta per assicurare al nostro corpo i mattoni necessari alla costruzione delle immunoglobine, gli anticorpi, il cui compito è di respingere le infezioni prima che si presentino i sintomi di una malattia.

Le proteine di Canapa contengono gli 8 aminoacidi essenziali (EAAs) e sono classificati come "essenziali" perché il nostro corpo non riesce a produrle in maniera adeguata, ovvero ne sintetizza una minima parte che non riesce a coprire il fabbisogno dell'organismo, il resto andrebbe integrato con l'alimentazione.

Ci sono circa 3 milioni di piante edibili che crescono sulla Terra, ma nessun'altra singola fonte vegetale di cibo può competere con il valore nutrizionale del seme di canapa, sia le proteine che gli oli nei semi sono contenuti in una proporzione ideale per l'alimentazione umana.

Solo la soia contiene una percentuale più alta di proteine; ma la composizione delle proteine del seme di canapa è unica nel regno vegetale.

Infatti va osservato che la canapa non ha inibitori della

tripsina che invece la soia contiene. La tripsina è un enzima che è essenziale alla nutrizione e dal momento che la proteina di canapa è priva di questo inibitore, diventa di fatto la pianta principale per il contenuto proteico.

Se pensiamo che molti alimenti di oggi giorno vengono sempre più raffinati facendo perdere le varie proprietà nutritive dell'alimento in sé con conseguenze sul nostro organismo, è interessante come la Canapa possa diventare un alleato nutrizionale da introdurre giornalmente nella nostra dieta, per "caricare" il nostro organismo e proteggere il nostro sistema immunitario.

"Nessun alimento vegetale può essere paragonato ai semi di canapa per quanto riguarda il valore nutritivo. Mezzo chilo di semi di canapa, fornisce tutte le proteine, gli acidi grassi essenziali e la fibra necessari alla vita umana per due settimane". Dott. Ugo Erasmus...Se sei passato da qui perchè hai voluto approfondire leggendo il nostro articolo prima di concludere i tuoi acquisti ne siamo davvero felici, ora saprai sicuramente orientarti meglio nella scelta dei prodotti che più faranno al caso delle tue necessità! Potrai facilmente tornare allo [Shop](#) cliccando sull'immagine, se preferisci abbiamo tenuto in memoria [il Tuo Carrello](#), puoi [accedere cliccando qui](#)!Redazione articolo a cura di Vallari Jonathan

“Ho scoperto una piantagione!": I Titoli Fuorvianti sulla Canapa e i Loro Danni allo Sviluppo Collettivo

Canapa, Canapa Indiana, Cannabis... o peggio ancora Droga, Marijuana...

Sono ormai tanti, forse troppi, i nomi con cui i media tentano di confezionare i loro titoli, che

***arrancano* nel mare di
disinformazione volutamente creato
durante tutti questi anni.**

**Una disinformazione che estende i
suoi danni tanto quanto questa
pianta possa estendere i suoi
benefici alla collettività,
prendendo atto che da essa si
possono ricavare più di 5000
diversi prodotti primi, di
qualsiasi genere.**

La Cannabis è purtroppo famosa per quel
valore che gli è stato attribuito negli anni
dalle narco-mafie svendendola come una *droga*
che provocasse uno "sballo", e dalla società
che ha accettato di combattere questa
etichetta senza in realtà sapere quello a cui
si stava schierando contro.

In realtà invece lo sviluppo delle
tecnologie, sia di quelle industriali che di
comunicazione, ha permesso il diffondersi di
informazioni ed interesse reali dando vita ad
uno sviluppo tanto affascinante quanto unico.

Fortunatamente diversi Paesi al mondo stanno
decidendo di legalizzare e regolamentare
produzione e detenzione di Cannabis ai più
disparati fini, svalORIZZANDO di fatto il
valore sul mercato nero di qualcosa di
proibito, rivalutando e riproponendo quindi
una nuova versione di fatti e informazioni
inerenti ad essa.

In netta controtendenza rispetto a quella che

sembra essere la “tradizione” più diffusa, ovvero quella di utilizzare la Cannabis nella creazione di sterili titoli di testata e dello sviluppo di articoli dalle ristrette vedute e carenti di informazioni, proveremo a proporre solo alcuni degli svariati motivi per cui sarebbe forse più opportuno prestare maggiore attenzione, precisione ed interesse parlando di essa.

L'USO TERAPEUTICO: DAL SEMPLICE “ANTINFIAMMATORIO” ALLA LOTTA AI TUMORI

Risulta forse difficile concepire che una semplice pianta possa davvero essere così utile nella prevenzione e cura di un davvero ampio spettro di patologie. La Cannabis Indica, caratterizzata anche da un elevato contenuto di THC utile nella cura naturale del dolore, della depressione o dell'anorexia . La Cannabis Sativa, con un contenuto decisamente inferiore di THC, ma con un modesto contenuto di CBD, strepitoso come antibiotico e antinfiammatorio, fortemente sedativo e calmante è utilissimo contro l'epilessia.

L'ELEVATO SVILUPPO AGRICOLO DIMOSTRATO NEGLI ULTIMI ANNI

Sono ormai diversi i Paesi del Mondo in cui viene coltivata Cannabis Sativa a fini alimentari, cosmetici ed industriali. Sempre più realtà scelgono di investire in macchinari specifici per estese coltivazioni ottenendo notevoli risultati, alimentando quella che di fatto sta divenendo una vera e propria Green Economy.

L'ELEVATO SVILUPPO INDUSTRIALE APPREZZATO NEGLI ULTIMI ANNI

Cresce il numero di aziende che dedica il suo lavoro alla Cannabis, sia nella ricerca e sviluppo che nella realizzazione di macchinari per la lavorazione, raccolta e trasformazione. Vengono immessi sul mercato materiali puri salubri e rinnovabili, sempre più apprezzati per le loro caratteristiche e rapporti a volte ineguagliabili. Sia nell'industria che nel privato prende piede l'utilizzo della canapa per la realizzazione di materiali bio-plastici e compatibili con costi ed equilibri naturali. UN PROFILO ALIMENTARE UNICO, PREZIOSO E PRIVO DI ALLERGENI

In un Pianeta dove le patologie di origine alimentare arrecano non pochi problemi alla salute di molti individui, nella canapa vi sono risposte a diverse esigenze. L'elevato apporto di nutrienti sani e completi ha 3 caratteristiche fondamentali che non possono passare inosservate: elevato apporto di proteine vegetali, elevato apporto di Acidi Grassi $\Omega 3$ e $\Omega 6$, e totale assenza di allergeni come Glutine o Lattosio.

LA RILEVANTE POSSIBILITA' DI UTILIZZO IN CAMPO TECNOLOGICO

Da recenti studi sembra che grazie alla composizione di alcune fibre vegetali sia possibile accumulare o comunque trasmettere energia. Se questi studi si rivelassero esatti, potrebbe essere rivoluzionato tutto ciò che funziona a batteria o che ad esempio funziona per catturare l'energia solare. Inoltre questo potrebbe anche dare tregua alla spietata estrazione di materiali minerali poi utilizzati in ambito tecnologico, per quanto nobile possa esserne poi il loro uso. LA RICONVERSIONE DELLE

FORESTE ARTIFICIALI, RIPRISTINANDO GLI EQUILIBRI NATURALI

Tra i tanti "frutti" della pianta vi è anche il canapulo, ovvero la parte più interna dello stelo, che se coltivata correttamente raggiunge in un solo anno un grado di maturazione che il legno di un Pioppo raggiungerebbe in circa 8!

...è facile immaginare a questo punto cosa potrebbe succedere se tutte le industrie cartarie, se tutti i produttori di mobilio economico, tutti i produttori di bio-plastiche e tutti gli altri utilizzatori al posto del legno utilizzassero il canapulo, derivato da una coltura annuale e rinnovabile in poco tempo, lasciando spazio al rimboschimento naturale in tutte quelle zone dove invece vengono coltivate piante, ma comunque tagliate e distrutte dopo pochi anni.

L'ELEVATO POTERE PURIFICANTE E RIGENERANTE DEI TERRENI DI CRESCITA

Diversi sono i progetti di bonifica che si stanno affermando in Italia con l'utilizzo di Cannabis Sativa, come ad esempio si sta sperimentando sui terreni contaminati dall'Ilva. Coltivandola infatti è in grado di scendere in profondità grazie al potente apparato radicale, una volta assorbite le sostanze è in grado di metabolizzarle trasformandole in nutrimento per il terreno. Oltre a questa particolare capacità, inserendola nella normale rotazione di coltivazione agricola è in grado di smuovere i terreni riportando in superficie tutti quei nutrienti essenziali che diversamente le altre culture non sarebbero in grado di

reperire autonomamente.

Certo è che tutto questo visto con gli occhi di chi spera in un propedeutico cambiamento sociale sarebbe uno splendido sogno che si realizza, dove l'interesse di tutti converge verso la preservazione degli equilibri naturali ed il rispetto verso salubrità e genuinità.

Altrettanto facile è tuttavia immaginarsi quanto una conversione globale, un cambiamento di rotta e abitudini, potrebbe infastidire chi da tempo basa i suoi proventi sullo sfruttamento di risorse naturali difficilmente rinnovabili o peggio ancora ricorrendo alla materia sintetica.

Si potrebbe "quasi" sintetizzare pensando che tutto questo odio e questo astio verso una pianta così utile e diversificabile possano derivare proprio da quello, dalla paura che da essa si possa trarre una gran quantità di beni diversi con il minimo dispendio di risorse ed energie.

...ovviamente queste sono solo alcune delle potenzialità della pianta, solo alcuni dei benefici di cui potremmo usufruire, ma che invece risultano compromessi ogni volta che viene passata l'informazione e l'emozione errata!

Ognuno di noi potrebbe trarre almeno un vantaggio da questa pianta. Quale esso sia dovrete essere voi a scoprirlo documentandovi, se già non lo conoscete.

Risulta quindi evidente che ad ogni titolo errato o poco veritiero, ad ogni articolo imparziale o folcloristico, ad ogni menzogna

o mezza verità corrisponde un'interpretazione errata, che a sua volta limiterà inevitabilmente l'accesso ad informazioni utili, talvolta vitali per parecchi individui della società.

L'informazione sta alla base dello sviluppo collettivo, fare informazione può anche essere solo un lavoro per molti, ma fare Giusta Informazione è una scelta per pochi altri.

EmilCanapa Ricette : La Torta Salata con Farina di Canapa, Cipolle e Formaggi

La torta salata alle cipolle è uno sfizioso antipasto dal sapore pieno e deciso.

Ottima anche per accompagnare l'aperitivo unisce il caratteristico sapore amarognolo della farina di canapa con il dolce delle cipolle, racchiudendo un cuore pastoso di formaggio.

Ingredienti per una teglia da 10/12 porzioni

PER LA PASTA

400gr di farina

100gr di farina di canapa
220gr di burro freddo a tocchetti
1 uovo intero e 3 tuorli
1 cucchiaino raso di Sale
4 cucchiaini di acqua

PER IL RIPIENO

4 cipolle dorate medie
5 cucchiaini di parmigiano
4 cucchiaini di pane grattato
1 uovo intero
100 gr di formaggio morbido
un pizzico di peperoncino

1

Per preparare l'impasto unire il burro a tocchi con un cucchiaino di sale, i 4 cucchiaini di acqua e il cucchiaino di olio di Canapa. Unire poi le farine, l'uovo e i tuorli, impastando e amalgamando bene il tutto per poi metterlo a riposare in frigorifero.

2

Nel frattempo che l'impasto riposa procedete preparando il ripieno. Tagliate a rondelle le cipolle per poi farle passare in padella con olio sale e pepe, per circa un quarto d'ora o comunque fino a quando non si saranno ammorbidite.

Dopo averle fatte raffreddare in una ciotola procedete aggiungendo i 5 cucchiaini di formaggio grattugiato, i 4 cucchiaini di pane grattato, l'uovo e un pizzico di peperoncino in polvere.

3

Preriscaldando il forno a 180° andate a stendere e dividete la pasta su due fogli di carta forno dalla forma del contenitore scelto.

Adagiate sul fondo della teglia uno dei due strati di pasta coprendolo con le cipolle stufate, andando ad aggiungere il formaggio fresco a fiocchetti.

4

Ricoprite ora con l'altro strato di

pasta praticando con la forchetta dei piccoli fori sulla superficie. Infornate per 30 minuti o comunque fino a doratura avvenuta.

5

Lasciate raffreddare, tagliate a bocconcini e servite. E' utile sapere che volendo, nel caso in cui non abbiate tempo per fare tutte le operazioni in soluzione unica, potrete preparare e conservare sia l'impasto che il ripieno in frigorifero fino al giorno

SUCCESSIVO. ...Se sei passato a leggere la ricetta prima di concludere i tuoi acquisti potrai facilmente tornare allo [Shop](#) cliccando sull'immagine, se preferisci abbiamo tenuto in memoria [il Tuo Carrello](#), puoi accedere da [cliccando qui!](#) Redazione articolo a cura di Giovati Michael.

EmilCanapa Ricette : La Torta Soffice di Zucchine con Farina di Canapa

La torta di zucchine è un preparato soffice e gustoso, adatto sia per colazione a chi piace farla dolce, sia come ultima portata per concludere in maniera leggera e sfiziosa il pasto. Le zucchine danno un tocco salutare alla

ricetta, che confezionata con la farina di canapa rivisita notevolmente il suo gusto caratteristico.

Ecco gli ingredienti che vi serviranno per la preparazione di una teglia da 6/8 porzioni

2 uova intere

250gr di zucchero

250gr di zucchine tritate

225gr di farina 00

25gr di farina di canapa

1 bustina di lievito vanigliato (o
1 cubetto di lievito fresco)

100gr di burro

3 cucchiaini di vermuth

1

Per prima cosa sbattete le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto omogeneo. Continuate tritando le zucchine finemente che andranno aggiunte nella zuppiera.

Aggiungete poi la farina con il lievito e in ultimo i 3 cucchiaini di

vermuth mescolati con il burro fuso. Dovreste ottenere un impasto semi-liquido.

2

Versate ora il tutto in una teglia con carta forno, o ricoperta con burro e un pizzico di farina.

3

Mettete la teglia in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti, o fino a quando la torta non assumerà un colore dorato.

4

Lasciate raffreddare e se preferite guarnite a piacere con zucchero a velo, servendo a temperatura ambiente. Potrete conservare la torta per diversi giorni a temperatura ambiente, semplicemente avendo cura di coprire il recipiente con un panno o dei fogli di alluminio, che preserveranno la caratteristica morbidezza....Se sei

passato a leggere la ricetta prima di concludere i tuoi acquisti potrai facilmente tornare allo [Shop](#) cliccando sull'immagine, se preferisci abbiamo tenuto in memoria [il Tuo Carrello, puoi accedere da cliccando qui!](#) Redazione articolo a cura di Giovati Michael

Coltivare un Orto Sinergicamente: Perché Conviene e Come Iniziare

Negli ultimi anni, anche nel nostro Paese, si sta sempre più affermando un nuovo approccio verso Madre Terra.

Un approccio sempre più consapevole, rispettoso e grato verso i potenti equilibri che, se siamo attenti e in grado di capire, la Natura può insegnarci a sfruttare.

Proveremo ora a spiegarvi sinteticamente quali sono i punti chiave per capire di cosa stiamo parlando Emilia Hazelip, affascinata dalle idee di Masanobu Fukuoka, microbiologo giapponese precursore dell'agricoltura della non azione, da vita all'agricoltura sinergica.

I PRINCIPI DEL SUO MANDATO SONO:

- Non lavorare la terra.**
- Non aggiungere concimi.**
- Non compattare il terreno.**
- Non usare pesticidi.**

L'agricoltura sinergica si basa sul concetto fondamentale, che l'interazione dell'uomo con la natura debba partire dall'osservazione

dello stato selvaggio ed imitarne i comportamenti.

La sfida più grossa fu applicare i principi di Fukuoka in un territorio con clima mediterraneo completamente diverso da quello giapponese.

I risultati cominciarono a migliorare con l'inserimento dei dettami della permacoltura di Bill Mollison, anche se per cominciare fu necessaria un'unica e definitiva lavorazione del suolo.

Una volta formato l'orto, l'orticoltore svolgerà dei compiti che semplicemente daranno modo alla terra di comportarsi in maniera autonoma e funzionale alla preservazione del suolo, intervenendo soltanto con azioni che ne imitino il modo di agire. Coltivare Sinergicamente significa, tutelare la salute degli ecosistemi conoscendo profondamente le sinergie fra gli elementi, al solo fine di aumentare il valore del risultato finale, senza stravolgere i principi naturali su cui si basano ed interagiscono singoli sistemi in azione.

La consociazione è ad esempio, un metodo secondo il quale l'uomo ha osservato che alcune piante che crescono vicine usufruiscono di reciproco aiuto. Ricreando la stessa situazione in un orto sinergico si otterrà lo stesso risultato.

Nasce tutto dall'osservazione e dalla conoscenza che ne deriva, per questo dal progetto iniziale del proprio orto sinergico, l'orticoltore può variare forma, dimensione del bancale, addirittura non utilizzare per niente i bancali, quando avrà imparato le

variabili dettate dalla natura, microclima, condizionamenti dei sistemi adiacenti etc.

PERCHE' SCEGLIERE L'AGRICOLTURA SINERGICA:

Praticità

Economia

Etica

Cultura

Rispetto ad un orto tradizionale la terra, una volta preparata per la formazione dei bancali, non dovrà più essere lavorata o condizionata, seguendo le istruzioni e la dovuta cura del bancale (pacciamatura stagionale irrigazione etc...), l'orto farà da se' .

Di conseguenza si darà vita ad una pratica di risparmio economico notevole, rinunciando all'acquisto di prodotti chimici, concimi e riducendo le ore di lavoro.

L'orticoltore deve rispettare le sinergie degli elementi, i sistemi vivi , per preservare e proteggere la salute di tutti gli organismi viventi. La sua responsabilità nel trarre frutti dalla terra deve passare da un'etica dimenticata, dall'importanza del mantenimento delle condizioni di salute del suolo, per garantirne il sicuro utilizzo a noi e alle generazioni future.

Non meno importante è l'osservazione dei ritmi di produzione e del comportamento dell'orto sinergico durante il variare delle stagioni e delle condizioni atmosferiche.

Tutto ciò darà informazioni agli uomini ,
alle donne e ai bambini che si riuniranno al
cospetto della natura che si esprime, che non
solo fornirà buon cibo ma anche conoscenza di
ciò che è andato perduto.**QUANDO CONVIENE
SCEGLIERE L'ORTO SINERGICO?**

Conviene scegliere l'agricoltura sinergica
quando si nutre già un empatia verso la terra
come organismo vivente. Questo, penso sia lo
stimolo più forte che ci possa spingere verso
questo tipo di tecnica.

E' anche vero che ricreare un sistema simile
nel nostro terreno coltivato, richiede una
base di conoscenza fondamentale senza la
quale non saremmo in grado di mantenere quel
determinato benessere del sotto suolo.

Per cui consiglio caldamente a tutti gli
interessati di destinare un piccolo pezzo di
terra per la formazione di un bancale
seminabile con qualsiasi tipo di piante si
desideri, ortive e non, avendo così modo di
apprendere con calma e passo per passo, la
straordinaria complessità delle inter-
relazioni tra le specie di microrganismi
presenti nel suolo selvaggio, apprezzandone
la stupefacente generosità e godendo dei suoi
frutti.

La competenza che deriva dall'osservazione
del comportamento del bancale è ciò che
facilita la scelta fra tradizionale e
sinergico, in quanto la finalità di un
orticoltore sinergico è sì, la produzione, ma
soprattutto la risposta ad una domanda
congruente all'offerta che la terra coltivata
ti può dare.**QUINDI, SI PUO' CONVERTIRE TUTTA
L'AGRICOLTURA DI UN PAESE AL SINERGICO?**

In caso di un orto sinergico casalingo o

gestito da un gruppo di persone che lo scelgono e quindi consumano il prodotto che ne deriva, la domanda non si pone, perché direttamente beneficiari delle loro scelte.

La scelta del sinergico può sostituire il tradizionale, sia dal punto di vista pratico, esempio alle monoculture, sia dal punto di vista culturale, ma se il consumatore non fa la sua scelta, il passaggio sarà impossibile.

Se l'orticoltore sinergico, che deve vendere i suoi prodotti, non si relaziona ad una società che condivide il giusto principio su cui si basa l'agricoltura sinergica, che rinuncia ai prodotti fuori stagione, che comprende il motivo per cui non è possibile soddisfare questo falso bisogno, non potrà mai entrare in un sistema commerciale.

La grossa sfida è educare, riportare la società ad una consapevolezza della scelta.

SE VOGLIO INIZIARE, COSA DEVO FARE?

LAVORARE E PREPARARE IL TERRENO

La preparazione del terreno è l'unica e definitiva lavorazione "consentita",

Effettuata preferibilmente a mano oppure con trattore dotato di un puntatore con capacità di scasso di almeno 30cm, al fine di alleggerire il terreno per la formazione dei bancali.

PROGETTARE IL BANCALE

tenendo conto del luogo in cui ci si trova.

Valutare esposizione, microclima, eventuale pendenza dell'appezzamento di terra scelto,

fare attenzione all'ambiente circostante (siepi utili barriere contro il vento, alberi naturali richiami per uccelli) e qualsiasi altro sistema adiacente.

REALIZZARE IL BANCALE

rispettando le misure date dalla cultura di questa tradizione.

Come farlo al meglio lo potrete capire consultando e approfondendo [il nostro articolo completamente dedicato](#).

...UNA CURIOSITA'. SI PUO' COLTIVARE LA CANAPA CON IL METODO SINERGICO?

La pianta della canapa è costituita da un apparato radicale massiccio e fittonante, con elevato sviluppo verticale ed una folta produzione vegetativa. Per queste caratteristiche non si presta ad una coltura di tanti esemplari su bancale perché occuperebbe troppo spazio competendo con le consociazioni.

Coltivando in parcella invece, la sua conformazione è funzionale alla sinergia; L'apparato radicante che si approfondisce molto, smuove la terra favorendo anche le colture successive, la arieggia , permettendo ai microorganismi di espletare le proprie funzioni utilizzando l'ossigeno;

lo sviluppo verticale con la folta produzione vegetativa, offrono una copertura alla terra ed alle altre piante consociate sottostanti (es. la vicinanza della canapa con la patata, inibisce la presenza della peronospora) riparandole dal sole e dagli altri agenti atmosferici che potrebbero danneggiarle.

Se tutti i gruppi sociali potessero crearsi il proprio orto sinergico per autoproduzione, riusciremmo con il fare a produrre ortaggi e cultura. Ciò di cui la società oggi ha più bisogno.

Emilia Hazelip
Masanobu Fukuoka
Bill Mollison

redazione e articolo a cura di Parisi Rocco –
Giovane promotore e attuatore della cultura
Sinergica in Italia

Manto del cane: Omega3 Omega6, Canapa e il giusto apporto.

Il rinnovo del pelo e della cute necessita fino al 30% dei bisogni proteici quotidiani di un cane adulto. Le proteine più importanti sono quelle che contengono una certa quantità di aminoacidi

**(metionina e cistina),
indispensabili alla sintesi delle
proteine del mantello.**

Successivamente entrano in gioco gli acidi grassi insaturi. Tra questi i gruppi più importanti sono gli omega-6, che derivano dall'acido linoleico, e gli omega-3, provenienti dall'acido alfa-linoleico.

Per un corretto assorbimento di queste sostanze, è di fondamentale importanza trovare il giusto equilibrio tra di loro, equilibrio dato da un'abbondanza di Omega 6 (almeno 4-5 volte in più) e da una minor quantità di Omega 3.

Negli ultimi anni, all'interno dei prodotti in commercio, si sta registrando quello che è un eccesso di apporto degli Omega 3 a dispetto degli Omega6.

E' interessante far notare come ambedue gli acidi grassi vengono attaccati dai loro stessi enzimi durante il processo metabolico, ed è perciò importante che il loro rapporto sia corretto. Una sovrabbondanza di omega-3 può causare disturbi della coagulazione e deficit immunitari e notevoli difficoltà nel mantenimento di un peso corporeo corretto.

Prendendo in considerazione i prodotti che possono derivare dalla pianta della canapa (Cannabis Sativa l.) troviamo una vasta scelta di veri e propri integratori completamente naturali.

La coltivazione della Canapa infatti non richiede l'uso di rilevanti quantità di concimi e fertilizzanti, non richiede l'uso di pesticidi e diserbanti, e molto spesso non richiede l'irrigazione artificiale. Saremo

così sicuri di avere tra le mani un prodotto sano e con un notevole impatto etico e propedeutico sulla società.

Tra le principali qualità che caratterizzano i prodotti abbiamo:

LA TOTALE ASSENZA DI GLUTINE E LATTOSIO

noti allergeni causa di non poche disfunzioni alimentari e fisiche (vedi dermatiti, arrossamenti, sfoghi).

L'ELEVATO APPORTO PROTEICO E AMMINOACIDICO

che abbiamo già visto essere fondamentali per la sintesi metabolica degli acidi grassi, piuttosto che per una vasta serie di fattori importanti, come ad esempio la stimolazione alla produzione delle immunoglobuline (apparato immunitario)

IL PERFETTO APPORTO DI ACIDI GRASSI INSATURI

Ω6 e Ω3 DI 3:1 (3 parti di Omega 6, 1 parte Omega 3)

che garantisce la corretta assimilazione degli stessi da parte dell'organismo, evitando così che siano loro stessi a contrastarsi ed invalidarsi.

ELEVATO CONTENUTO DI FERRO, FIBRE, MAGNESIO e VITAMINA E, B1 e B2.

La sensibilità al processo di ossidazione degli alimenti contenenti gli acidi grassi polinsaturi impone l'aggiunta di vitamina E e di sostanze anti-ossidanti. Del resto la vitamina E stimola l'immunità e, di conseguenza, le difese a livello cutaneo. Infine, tutte le vitamine del gruppo B partecipano in modo più o meno diretto al metabolismo cellulare e al processo di rinnovamento del mantello. I derivati della

pianta più facilmente reperibili sono appunto semi interi, semi decorticati, farine di diversa vagliatura (da crusche a impalpabili) e oli ottenuti ESCLUSIVAMENTE DA SPREMITURA A FREDDO. Questa infatti conferisce il caratteristico sapore deciso e leggermente acidulo, che ricorda a tratti la mandorla, che è veramente apprezzato tanto dagli animali quanto dal nostro palato.

A seconda delle nostre necessità, potremo quindi scegliere come integrare l'alimentazione del nostro compagno di vita: se avremo bisogno di un maggiore apporto proteico o di fibre utilizzeremo le farine, che mantengono comunque intatte tutte le caratteristiche principali. Nel caso volessimo integrare solamente gli acidi grassi insaturi potremo scegliere invece l'olio. Quest'ultimo può anche essere utilizzato con notevoli risultati tramite applicazione locale ed uso esterno per lenire le infiammazioni, calmare i rossori e le reazioni allergiche.

E' altrettanto interessante ricordare come nell'antica medicina tradizionale i semi e l'olio di canapa venissero apprezzati per le loro doti vermifughe. Somministrati a cuccioli e neonati erano considerati un disinfettante intestinale, in grado di favorirne inoltre il corretto transito, grazie anche alla sua funzione lassativa.

Essendo prodotti completamente naturali non si incorre in intossicazioni nel caso di sovradosaggio, tuttavia occorre tener presente che un esubero di acidi grassi insaturi nell'organismo può condurre all'ostruzione arteriosa con i conseguenti disagi. Di seguito riportiamo alcuni esempi

di quantità di olio che possiamo usare
indicativamente come riferimento: Dosaggi
indicativi per **cani e gatti**, da somministrare
3-4 volte a settimana

fino ai 5 kg

fino ai 10 kg

fino ai 15 kg

fino ai 20 kg

fino ai 25 kg

fino ai 30 kg

fino ai 35 kg

fino ai 40 kg

oltre i 45 kg

1 ml

1,5 ml

2 ml

2,5 ml

3 ml

3,5 ml

4ml

4,5 ml

5 ml

L'olio di canapa è molto utile e amato anche

dai **piccoli animali come i roditori.**

Gradiranno pertanto anche loro dosi di circa **1/2 cucchiaino da caffè, per 2-3 volte la settimana, su un peso di 1 kg.**Tra i benefici i più facili e veloci da riscontrare saranno:

- **rafforzamento del sistema immunitario;**
- **aiuta a mantenere il peso corporeo corretto;**
- **notevole incremento di energia;**
- **migliora la condizione della cute e del pelo;**

Una vera e propria fonte di benessere a portata di mano quindi, ormai di click. I prodotti si possono trovare in qualsiasi shop online dedicato, o nei migliori negozi di prodotti biologici o comunque alimentazione naturale, sempre nella speranza che nel giro di pochi anni possiate recarvi dal contadino dietro casa e chiedere tutto ciò di cui avete bisogno direttamente a lui. redazione articolo a cura di Giovati Michael