

# 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 conosciute 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 determinante.
- Una ricerca di Baryy Mark ,dell'Università della Pennsylvania, 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