

La cannabis in cucina? I tanti benefici che non ti aspetti!

scritto da Clarissa Iraci | 05/11/2016



Oggi parlare di canapa in cucina non fa solo sorridere per le battute ironiche che potrebbero nascere. A questo ingrediente, sono stati riconosciuti molteplici effetti benefici per l'organismo e non solo per chi sceglie una dieta vegetariana o vegana.

Fino a pochi anni fa, sentire che la **canapa** potesse essere utilizzata come ingrediente in **ricette di cucina** avrebbe provocato un risolino malizioso, a causa della scarsa informazione e dell'alone di pregiudizio che si è creato intorno a questo ingrediente.

Documentarsi sulla **canapa o cannabis**, sulle sue origini e sui suoi utilizzi significa, metaforicamente, scoperciare un vaso di Pandora e rendersi conto che la dichiarazione di illegalità del prodotto, ha privato moltissimi settori di enormi vantaggi che essa poteva dare. Oggi, tuttavia, la canapa in cucina è **una realtà sempre più diffusa** e consente di ampliare il proprio repertorio culinario non solo come sostitutivo ma come ingrediente che **integra l'apporto proteico** della nostra dieta, in aggiunta a carne e pesce, e per **prevenire malattie** nel breve e nel lungo periodo.

Il suo colore verde dirompente provocherà dei grossi punti interrogativi sulle facce degli invitati a tavola, ma, nello stesso tempo, sarà un'occasione per dire di aver preparato un piatto altamente benefico oltre che gustoso.

Benefici della canapa

I semi di canapa sono proteici perché **contengono tutti gli otto aminoacidi essenziali**, gli stessi che l'organismo non può sintetizzare autonomamente e che devono essere introdotti attraverso il cibo.

Il Ministero della Salute ha riconosciuto la ricchezza nutrizionale della canapa a partire dal 2009 ma, già nel 2005, uno studio sull'olio di semi di canapa (J Diet Suppl. 2015 Mar) aveva dimostrato la presenza dell'**acido linoleico**, appartenente agli acidi grassi polinsaturi del gruppo Omega 6.

Sono notevoli anche l'**apporto vitaminico** (vitamina E) e la **presenza di sali minerali** (calcio, magnesio, potassio). Inoltre la canapa ha un **altissimo valore nutrizionale**, adatto sia a coloro che seguono una dieta altamente proteica, come atleti e sportivi, sia a coloro che vorrebbero compensare la mancanza di proteine animali per la scelta di specifici regimi alimentari, come i vegani e i crudisti.

La **presenza di grassi polinsaturi**, inoltre, rende la canapa un'ottima paladina **contro le malattie cardiovascolari** (il rapporto Omega 3 e Omega 6 è quello perfetto di 5:1), l'arteriosclerosi, eczemi, acne e le malattie del sistema respiratorio.

La canapa in cucina



Quella che si usa in cucina è una **canapa industriale**, priva del principio attivo, che ha avuto una larga diffusione negli ultimi anni sia per il successo dell'alimentazione vegana e vegetariana che per i numerosi e riconosciuti effetti benefici per l'organismo.

La canapa alimentare si presenta in diverse forme (*semi, farina, olio*) e si utilizza per ricette di antipasti, primi, secondi, contorni, snack e dolci. Con la farina (da usare con attenzione a causa dell'alto grado di termolabilità) si possono realizzare pane, pasta, focacce, pizza e biscotti. L'**olio di canapa** può essere utilizzato a crudo per condire vari alimenti e per realizzare creme, paté e frullati. Le **proteine di canapa in polvere** si possono trovare nella preparazione di biscotti, barrette energetiche e frullati.

Tra le ricette più gettonate troviamo l'**hemp-fu o tofu di canapa**, ovvero un formaggio con **latte di semi di canapa**, e lo **shichimi**, una miscela di sette spezie diverse che include i semi di canapa e che si utilizza per condire carni bianche, piatti di riso e zuppe. Esiste anche il **gelato alla canapa** che possiede tutto l'aroma della pianta ma nessun effetto psicotropo.

Sapore e odore: spezie, fiori, frutti e toni di legni nobili

Osservando la vasta applicazione della canapa sorge spontanea la domanda su che sapore abbia ma anche qui non si può dare una risposta univoca. Nella canapa sono presenti infatti **oltre cento terpeni** ossia dei composti organici che determinano odore e sapore e che dipendono anche dal tipo di erba, dalla sua provenienza e dalla coltivazione. Tra i terpeni si segnalano il **Cariofillene** con la sua sfumatura speziata, le **variazioni fruttate** e fiorite del **Linaiolo** e i toni di legni nobili del **Mircene**.

Specie e varietà di canapa

Dal sito web di **Assocanapa - Coordinamento nazionale per la Canapicoltura**, si apprende che la canapa è una pianta appartenente alla famiglia delle *Cannabinacee* e ha la caratteristica di essere una **pianta dioica** ossia comprende esemplari che portano soltanto fiori femminili ed esemplari che portano soltanto fiori maschili. Prima della formazione dei fiori non è possibile riconoscere il sesso delle piante di canapa.

D'altra parte siamo in presenza di una popolazione molto eterogenea sia dal punto di vista della **colorazione delle foglie** (che variano dal verde chiaro, al verde scuro al violaceo) che dei caratteri in quanto si possono trovare esemplari che portano sullo stesso stelo sia fiori maschili che fiori femminili (monoicismo), piante con livelli elevati di THC e piante che ne sono del tutto prive. Il **THC** (delta-9-tetraidrocannabinolo o tetraidrocannabinolo) è il principio attivo della **cannabis** ed è una sostanza con effetti psicotropi prodotta dai fiori di cannabis.

Approfittando della variabilità della canapa, nel tempo, l'uomo ha selezionato e creato tante varietà: da fibra, da seme (in genere monoiche) e da droga.

La distinzione tra **cannabis indica** (o canapa indiana) e **cannabis sativa**, utilizzata per distinguere la canapa ad alto tenore di THC (marijuana) e la canapa a basso tenore di THC, è un errore botanico perché la canapa è una specie unica e in questo equivoco è caduta anche la normativa italiana antidroga.

Dove si può acquistare la canapa

Attualmente è possibile acquistare la farina, i semi e l'olio in **erboristeria**, in **negozi di prodotti biologici e online**. I prezzi non sono molto bassi ma dal momento che le cucine vegana e vegetariana sono in ascesa essi saranno inversamente proporzionali ad un utilizzo e a una coltivazione crescenti.

Un po' di storia

L'utilizzo della canapa in cucina (ci riferiamo sempre a quella non contenente sostanza psicotropa) è solo una piccola percentuale di tutto un mondo in cui questo prodotto aveva centinaia di applicazioni e che è stato coperto ancora una volta da equivoci sociali e interessi economici.

Gli anni trenta americani hanno visto le multinazionali trovare nella cannabis un capro espiatorio da sostituire al proibitissimo alcool, la cui circolazione era monopolio implicito dei gruppi gangster. Ciò ha comportato la sostituzione della canapa in ambito farmaceutico, tessile, automobilistico, cosmetico, edile con materiali alternativi e purtroppo, a volte, più tossici. La cucina, ancora una volta, ci riporta alle origini, alle applicazioni più genuine e al superamento delle velature storiche.

SEMI DI CANAPA, POLVERE E OLIO DI CANAPA

Elenco aziende di produzione e vendita:

Vuoi essere presente qui? Contattaci!