

Gli alimenti a base di canapa sono cibi entrati di recente sul mercato, reperibili in negozi dedicati, supermercati, erboristerie. Complice l'attenzione dei consumatori l'industria alimentare sta proponendo una gran varietà di alimenti a base di questa pianta: pasta, farina, snack, pesto, bevande, un olio ricchissimo di proprietà nutritive e persino nutraceutiche. Ma come sempre, [quando l'industria arriva a "colonizzare" un alimento le insidie sono molte](#) e si nascondono dietro gli annunci roboanti di etichette e pubblicità. Non tutti i cibi a base di canapa che si trovano al supermercato sono davvero eccellenti. Questo articolo vi spiegherà come scegliere i prodotti giusti (a prezzo non esorbitante) per ottenere i veri benefici di un alimento che, come vedremo, ha qualità *nutraceutiche* eccezionali.

Innanzitutto, per chi non conosce la materia, è naturale chiedersi se si tratta della stessa pianta utilizzata come stupefacente o prescritta come farmaco per contrastare il dolore cronico e alleviare i sintomi di malattie neurodegenerative come la sclerosi multipla e di recente perfino sulla Sindrome di Alzheimer (cannabis terapeutica). La risposta immediata alla domanda è: no.

## **Cos'è la canapa e perché è un ottimo cibo**

## Canapa in cucina: come districarsi nella scelta di un alimento eccezionale



Infatti si devono distinguere due tipologie di coltivazione legale della cannabis, quella farmacologica e quella cosiddetta industriale. La prima è anche conosciuta come Cannabis Medica, e in Italia viene prodotta solamente all'interno di strutture strettamente controllate e regolamentate dallo Stato, quali lo Stabilimento chimico farmaceutico militare di Firenze. La cannabis medica contiene concentrazioni tra 7-20% di un principio attivo (o meglio psicoattivo) chiamato tetraidrocannabinolo (THC), quantità tali da determinare effetti psicotropi nel cervello. Il secondo tipo di Cannabis Sativa è la canapa industriale con concentrazioni di THC inferiori allo 0,3%, che quindi non ha proprietà psicotrope. L'uso come farmaco è legato anche alla presenza del cannabidiolo (CBD), sostanza della stessa famiglia del THC ma priva di effetto stupefacente, cui sono attribuite diverse funzioni preventive e terapeutiche. Per gli usi alimentari si utilizzano esclusivamente i derivati della pianta di canapa industriale, a basso contenuto di THC.

Nei cibi a base di canapa e negli usi alimentari si usano prevalentemente i semi o i derivati dai semi, che possono essere consumati tal quali oppure impiegati per ottenere olio o farina per preparare pane o pasta.

## Una carrellata sui prodotti a base di canapa



Numerosi sono le industrie alimentari grandi e piccole che ormai ne commercializzano i prodotti. Come pasta ottenuta con farina di canapa, pesto a base di canapa e basilico, succhi di frutta e olio di semi di canapa, un olio ricchissimo di proprietà nutritive e persino nutraceutiche. Quest'ultimo presenta un costo variabile dai 15 ai 26 euro/litro, a indicare un mercato emergente ancora mancante di definiti standard qualità/prezzo. La farina di canapa, ottenuta macinando e setacciando gli scarti della spremitura dei semi per l'estrazione dell'olio, trova largo impiego nella panificazione e quindi nella realizzazione di pane con particolari qualità, pizza e dolci da forno. Possiede un sapore deciso, che ricorda la nocciola e proprio per questa sua caratteristica viene utilizzata in associazione ad altre farine che ne modulano il sapore predominante. Di solito la si utilizza in una miscela di farina costituita da grano duro per l'84% e farina di canapa in percentuale variabile dal 16 al 20%.

## Le proprietà della canapa in cucina

I benefici nutrizionali derivano dal contenuto di fibre, proteine, grassi, minerali e sostanze antiossidanti. Dai grassi dei semi di canapa si estrae l'olio di canapa; quest'ultimo contiene grassi insaturi che sono salutari, gli Omega-6 e gli Omega-3, in un rapporto tra loro di 3:1 (tre volte il quantitativo di Omega-6 rispetto a quello di Omega-3) che viene considerato ottimale per la salute umana in tutti gli studi di nutrizione, tanto da avere proprietà cardio-protettive e altre proprietà salutari a carico di numerose funzioni e processi chimici all'interno del corpo umano. I semi di canapa [sono composti](#) dal 20% al 25% di proteine, dal 20% al 30% di carboidrati, dal 25% al 35% di olio e dal 10% al 15% di fibre insolubili.

I semi di canapa sono ricchi di una varietà di sostanze nutritive tra cui minerali come magnesio, fosforo, ferro, zinco e manganese. I semi contengono anche proprietà antiossidanti che combattono lo stress ossidativo, uno squilibrio dell'organismo prodotto dai radicali liberi, Le proprietà antiossidanti dei semi, [secondo studi scientifici recenti](#), aiutano a placare i noti effetti dannosi dei radicali liberi, come il danneggiamento cellulare, l'invecchiamento cellulare e la formazione di tumori. L'olio di semi di canapa è ricco di carotenoidi antiossidanti, steroli e tocoferoli. In effetti, nella canapa [sono state identificate](#) più di 540 sostanze fitochimiche. Il contenuto di tocoferoli antiossidanti è elevato e varia da 80 a 110 mg/100 g.

## L'importanza delle proteine nei semi di canapa

## Canapa in cucina: come districarsi nella scelta di un alimento eccezionale



I semi di canapa sono uno dei pochi alimenti a base vegetale che abbiano livelli adeguati di tutti gli amminoacidi essenziali per essere considerati una proteina completa [ad alto valore biologico](#). In Scienza della Nutrizione le proteine più complete e ad alto valore biologico sono quelle animali, in particolare delle uova e poi del latte e suoi derivati. I cibi vegetali hanno delle proteine di valore biologico inferiore, ma comunque importanti per la nutrizione umana e il corretto equilibrio della dieta. I semi di canapa dunque contengono delle proteine complete, al contrario di altre proteine presenti in altri cibi vegetali come per esempio i legumi. Le proteine sono molecole di fondamentale importanza nel corpo umano (la parola stessa “proteina” deriva dal greco “proteios”, che significa “che viene al primo posto”, quindi di primaria importanza appunto) perché servono per mandare avanti le più importanti funzioni chimiche del nostro organismo, come vedremo tra un istante. Le proteine vengono classificate come strutturali (di struttura), come il collagene e la cheratina nella pelle e nei capelli o come biologicamente attive (globulari) come quelle presenti nell’emoglobina, negli ormoni, negli anticorpi e negli enzimi. Le proteine globulari sono dunque quelle che compongono alcune delle sostanze chimiche più vitali nell’organismo come emoglobina, ormoni, anticorpi ed enzimi.

## Canapa in cucina: come districarsi nella scelta di un alimento eccezionale

Le proteine della canapa sono inoltre prive di inibitori della tripsina, che bloccano l'assorbimento delle proteine, e prive di oligosaccaridi (comunemente presenti nella soia), che possono causare disturbi allo stomaco e gas. Le proteine semplici della canapa sono prevalentemente composte da edestina, albumina e acido glutammico, tre categorie di proteine altamente digeribili per il corpo umano, e non contengono allergeni cioè sostanze in grado di scatenare allergie.

### **Gli utilizzi della canapa in cucina**



### **Semi, olio e farina**

Innanzitutto inquadrriamo la filiera di riferimento da cui si ottengono tutti i vari derivati ad uso alimentare: il primo derivato che si estrae dalla pianta sono i semi di canapa. Dai semi si ottengono poi altri derivati quali l'olio di canapa, la farina, il latte di canapa e le polveri proteiche utilizzate da sportivi o da individui che hanno un aumentato fabbisogno proteico derivante da patologie invalidanti e debilitanti, convalescenze, diete vegetali carenti di cibi

proteici tradizionali. È possibile utilizzare i derivati della pianta aggiungendo per esempio i semi di canapa alle insalate e alla produzione casalinga di pane e biscotti, o alla preparazione di cereali e muesli per la colazione, usando il suo olio per condimenti in genere e la farina per preparare il pane, dolci, pizza, biscotti. I semi si possono consumare crudi oppure tostati, ma è bene fare una tostatura molto leggera per non danneggiare (ossidare) i grassi contenuti all'interno, che perderebbero le loro capacità salutari a seguito di eccessivo riscaldamento. Possono essere aggiunti anche nella preparazione casalinga di barrette energetiche o proteiche, o nell'impasto dei muffin. L'olio può essere utilizzato anche come vero e proprio integratore alimentare, assumendone un cucchiaino ogni giorno.

## **Polveri proteiche**

Un altro derivato della canapa disponibile in commercio sono le polveri proteiche di canapa. Questo prodotto viene utilizzato da sportivi, persone in convalescenza, o tutti coloro che intendono alternare per esempio l'utilizzo di proteine animali con quelle vegetali. Ovviamente sono molto ricercate anche dai vegani. Le polveri proteiche si utilizzano per preparare dei frullati, o aggiunte in ricette come biscotti, muffin, pane, pizza, di solito miscelando una parte di polvere di canapa con altre farine o altre polveri proteiche, dal momento che il sapore della polvere proteica di canapa è assolutamente non gradevole e può risultare troppo aggressivo e fastidioso se usato in purezza. Un buon esempio di frullato che utilizza le proteine di canapa può essere quello preparato con latte di cocco, more, lamponi e mirtilli.

## **Tofu di canapa**

L'invenzione del tofu di semi di canapa, detto anche Hemp-fu, si deve ad un italiano, Daniele Cannistrà, il fondatore di un'azienda di prodotti vegani. Il tofu di canapa si può consumare tal quale oppure usato per preparare zuppe. Per prepararlo serve innanzitutto un buon latte di canapa, che sia molto concentrato e denso, ovvero ottenuto da un'alta concentrazione di semi. Il latte di canapa presente in commercio invece non si presta alla preparazione, in quanto la percentuale di canapa in questo prodotto commerciale è bassissima e si aggira attorno al 3-4% di canapa sul totale della bevanda.

## **Pesto alla canapa**

si ottiene miscelando e frullando una quantità di semi di canapa pari a circa 100 grammi ad altri ingredienti come mandorle o noci, olio extravergine d'oliva, basilico, prezzemolo, rucola, cavolo nero, acqua e lievito.

Canapa in cucina: come districarsi nella scelta di un alimento eccezionale

## **Dessert alla canapa**

Esistono già sul mercato dei budini o dessert alla canapa, che si preparano anche in questo caso (come per il pesto, la pasta e la pizza), aggiungendo ad altri ingredienti come yogurt o cacao una quantità molto bassa di farina di canapa o di semi di canapa (di solito pari al 4% del totale).



## **Pasta e pizza con la farina di canapa**

in commercio si trova la pasta preparata col 20% di farina di canapa, e l'80% di semola di grano duro. Questo prodotto è reperibile maggiormente nei negozi di alimenti naturali e biologici, ma inizia ad essere disponibile anche presso alcune catene di supermercati. Con lo stesso principio è possibile trovare la pizza di farina di canapa in varie pizzerie. Tenete sempre presente (specie se siete intolleranti al glutine o celiaci), che non può esistere la pasta o la pizza fatte con 100% di farina di canapa, sia per motivi di riuscita dell'impasto e della struttura dell'alimento (la farina di canapa non avendo glutine non ha capacità di



## Canapa in cucina: come districarsi nella scelta di un alimento eccezionale

struttura e di elasticità tali da garantire la coesione dell'impasto), sia per motivi di sapore e gusto, essendo la farina di canapa un alimento con un sapore molto forte.

Infine un consiglio finale a tutti i lettori, per quanto riguarda l'acquisto dei numerosi prodotti che da qui in futuro saranno resi disponibili sul mercato. Sebbene, come abbiamo ampiamente documentato in questo approfondimento, i derivati della canapa siano alimenti estremamente salutari e ricchi di proprietà nutritive e persino nutraceutiche, occorre prestare attenzione alla consapevolezza di acquisto. L'enorme business che si è mosso attorno a questa pianta porta anche all'immissione di "alimenti" che sono più che altro modaioli e del tutto ingannevoli agli occhi del consumatore, come ad esempio alcuni succhi di frutta con la dicitura "alla canapa" in rilievo e similari, già presenti in alcuni supermercati, in cui la percentuale di canapa presente è dello 0,5% del succo totale. Oppure al latte di canapa venduto nei supermercati e nei negozi biologici, che ha al massimo un 3-4% di semi di canapa o olio di canapa. Si tratta di prodotti molto pubblicizzati ma che non possono avere nessun reale beneficio legato alle sostanze della canapa a livello nutrizionale. Scegliamo dunque con accortezza, anche perché il costo di questi preparati è piuttosto alto, e cerchiamo sempre di preferire la preparazione casalinga di cibi e bevande come il latte di canapa, a partire dai semi e dalla farina.

[di Gianpaolo Usai]