L’eco-pianta dalle foglie a sette punte: la canapa.

La ricetta: Pesce spada con semi di canapa, mandorle e ciliegie, accompagnato da spaghetti di zucchina.

> *Sette, numero che esprime globalità, universalità ed equilibrio, legato fin dall’antichità al compiersi del ciclo lunare. Nell’antico Egitto simbolo della vita. Di fatto, la canapa, pianta ecologica per eccellenza, ha foglie a sette punte. Un’amica dell’ambiente che meriterebbe di essere più valorizzata.*

Un’eco-pianta

Ne ho già scritto, ma insisto, perché più mi informo e più la voglia di approfondire la mia conoscenza sugli impieghi di questa pianta cresce. La canapa, una pianta vista con sospetto, che i sospetti suscita su chi li crea. Sto leggendo “Il filo di canapa”, un libro scritto da Chiara Spadaro che ho conosciuto durante l’ultima edizione di *Fa la cosa giusta!*, la più grande fiera nazionale del consumo critico e degli stili di vita sostenibili che si è svolta a fine Marzo a Milano. Parlo di una pianta ecologica in grado di assorbire C02 (biossido di carbonio), e conseguentemente grazie a questa capacità, di depurare i terreni.

Una pianta di cui non si butta nulla

Con i suoi fiori ci si può curare, con i suoi semi ci si alimenta, con la sua fibra si producono biotessuti, biocarta, bioplastica, bioenergia, case ecologiche in cui vivere, e molto altro ancora. Mi chiedo quando le persone finiranno di sogghignare pensando ad usi impropri, piuttosto che aprire gli occhi, ma soprattutto la mente, informandosi sugli impieghi e sulle grandi potenzialità di questa pianta amica della nostra salute e dell’ambiente. Meritevole l’impegno di AssoCanapa,

l’associazione che coordina a livello nazionale la canapicoltura, e che promuove tutela e diffonde la coltivazione della canapa e il suo impiego nei vari settori produttivi.

> *Proibita la coltivazione dalle Nazioni Unite nel 1961. Decisione poi revocata nel 1990 dall’Unione Europea. Cosa resta da fare? La risposta è semplice: tornare a coltivarla e ripristinare la filiera produttiva persa in questi anni.*

Usi alimentari

A proposito di usi alimentari di canapa sativa (varietà priva di THC-tetraidrocannabinolo che causa effetti psicoattivi), oltre alla farina e all’olio si possono utilizzare facilmente i suoi semi interi o decorticati (senza buccia). Il loro sapore di nocciola li rende gradevoli e di facile impiego in molte ricette.

Semi di canapa

Grazie alle molte proprietà rappresentano un valido aiuto per la nostra salute e un buon ingrediente negli impasti, nelle insalate e nello yogurt.

- Sono un’ottima fonte di acidi grassi polinsaturi Omega3 e Omega6 in rapporto 3/1, indice raccomandato dall’Organizzazione Mondiale della Sanità – OMS
- Sono ricchi di lecitina, utile per favorire le funzioni cerebrali.
- Rinforzano il sistema immunitario.
- Hanno un alto contenuto di fibre e di proteine che comprendono tutti gli aminoacidi essenziali.
- Sono ricchi di sali minerali e di vitamine B1 e B2.
- Inoltre, dalla spremitura a freddo, se ne ricava un olio dalle proprietà antiossidanti utilizzato anche in cosmesi.



Semi di canapa sativa

Ma ora al lavoro, anzi, in cucina!

Pesce spada con semi di canapa, mandorle e ciliegie, accompagnato da spaghetti di zucchina

Premetto, come già più volte scritto, che non sono una cuoca eccelsa ne un’espertissima food blogger, ma solo una donna che ama sperimentare, ma soprattutto conoscere le origini e le proprietà delle materie prime. Con un pizzico di creatività e fantasia, in cucina mi piace elaborare piatti semplici ma originali, creando preparazioni senza sprechi che mi riportino ai territori.

Ebbene, visto che mi hanno regalato delle ciliegie, ho pensato di impanare dei piccoli tranci di pesce spada con un composto di semi di canapa, mandorle tritate, pezzetti di ciliegia e zenzero grattugiato.

Una volta preparati li ho adagiati su un foglio di carta forno posto in una tegame caldo, e li ho cotti per una decina di minuti. Un filo di buon olio extra vergine di oliva e degli spaghetti di zucchina conditi con una parte del composto, hanno ben completato il piatto.

Questi ultimi si ottengono con l'apposito temperino, o meglio, con l'affetta verdure a spirale. Dopo averli cosparsi con del sale fino per circa cinque minuti, li ho sciacquati e li ho scolati bene. Una preparazione buona, nutriente e veloce.

Concludo con un consiglio: non abbiate paura della canapa, è una pianta buona. Se utilizzata bene, può rendere migliore la nostra vita.



Buon appetito!

Fonte: "Il Filo di Canapa" di C. Spadaro – AssoCanapa
www.assocanapa.org

Fotografia foglia di canapa: www.publicdomainpictures.net

La canapa, una pianta vista con sospetto, che i sospetti suscita su chi li crea.

Cannabis Sativa

Molti non sanno che **fino ai primi del ‘900 noi italiani eravamo il secondo produttore mondiale di canapa** per la quantità prodotta (secondi solo all’Unione Sovietica), e il primo per la qualità. Essendo allora un paese le cui economie erano prevalentemente agricole, dedicarsi ad una coltivazione altamente produttiva, resistente, e dalla crescita veloce, era una scelta opportuna ed economicamente conveniente.

La produttività della **Cannabis Sativa**, **coltivabile legalmente per il basso contenuto di THC** (tetraidrocannabinolo, sostanza psicoattiva prodotta dai fiori di cannabis), è data dai moltissimi prodotti che da essa si possono ricavare. Mi riferisco **all’olio, alla farina, alla carta, ai materiali per l’edilizia, ai combustibili da biomasse e ai tessuti**. A proposito di quest’ultimi, a Carmagnola, nel torinese, veniva coltivata e lavorata una varietà particolarmente apprezzata di canapa tessile. Parlo di un tessuto naturale che, con l’avvento delle fibre sintetiche, è stato soppiantato.

Dal punto di vista alimentare, i **vantaggi nell’assumere cibi con derivati di canapa (semi, farine e olio),** sono documentati da ricerche che ne confermano i benefici per l’organismo.

Grazie ai grassi Omega 3 e Omega 6 si ha un effetto preventivo sui disturbi legati all'arteriosclerosi e alle malattie cardiovascolari.

Una **pianta dalle molte risorse** che, visti i presupposti, è da rivalutare ma soprattutto da coltivare. Siamo in tanti a spingere per **ricostituire l'intera filiera** che permetta all'Italia di riprendere questa tradizione che ci distingueva nel mondo. Molti lo stanno già facendo, come ad esempio **Pasquale Polosa**, socio fondatore di **Canapa Lucana** S.r.l.s. a Oppido Lucano, in provincia di Potenza. Dopo averlo contattato gli ho chiesto di raccontarmi la sua esperienza.



Semi di canapa

- **Ciao Pasquale. Da circa tre anni insieme ad alcuni amici hai destinato dodici ettari di terreni alla coltivazione della canapa. Mi racconti come hai iniziato e che cosa ti ha convinto a investire in questa coltura che i più guardano ancora con sospetto?**

Conosco da tempo le proprietà della canapa e i molteplici benefici che essa apporta all'uomo, agli animali e all'ambiente, e ne sono da sempre affascinato. Ho deciso di iniziare qualche hanno fa per portare in agricoltura un po' di innovazione, con particolare interesse al benessere e all'ambiente, visto che ho scoperto che la sua coltivazione è legale. Quando un mio amico – e ora socio – che studiava economia ha presentato un progetto d'esame relativo alla coltivazione della canapa, insieme ad un altro amico comune, si è intrapreso questa strada.

- **Quali sono state le maggiori difficoltà che hai incontrato e che incontri tutt'ora nella conduzione della tua azienda agricola?**

Il nostro obiettivo non era solo quello di coltivarla per noi, ma di coinvolgere più persone interessate a questa coltivazione e raggrupparle. Il problema è che una nuova coltura, con un mercato sconosciuto, non è una cosa semplice da far capire. Oggi possiamo dire che tutto questo è superato, essendo molte le aziende che coltivano e tante ancora quelle interessate. Ci sono ormai parecchi ettari di coltivazione all'attivo.

- **Come ho già scritto la canapa ha un'alta produttività. Quali sono le vostre produzioni?**

Noi ne raccogliamo il seme, ricco di nutrienti e proprietà benefiche. Ne estraiamo l'olio che contiene Omega 6 ed Omega 3, numerose vitamine e sali minerali. La parte solida che ne rimane, va a molitura per fare la farina. Quest'ultima mantiene la parte proteica del seme, e soprattutto tutti gli amminoacidi essenziali. Con la farina si può fare tutto quello che normalmente viene fatto con altre farine. I nostri prodotti che vanno per la maggiore sono pasta e olio.



Canapalucana

- **Sei membro dell’associazione Assocanapa Basilicata. Che cosa si prefigge questa associazione e come interviene per far conoscere i benefici e gli utilizzi di questa pianta?**

La nostra associazione è nata con lo scopo di promuovere, tutelare e diffondere la coltivazione della canapa e il suo impiego nei vari settori produttivi. Puntiamo a farne conoscere le proprietà e i tantissimi utilizzi possibili. Per questo organizziamo eventi sociali e informativi che ci rapportano spesso con enti e istituzioni, e diamo supporto agli agricoltori che sono propensi o che già coltivano la canapa.

- **La canapa contribuisce a risanare i terreni inquinati. Com’è la salute ambientale in Basilicata?**

Credo che un po’ in tutto il mondo l’ambiente sia compromesso, purtroppo per diversi fattori. L’agricoltura intensiva è una delle cause; la canapa, in questo senso, può aiutare a risolvere alcuni problemi. In questo momento la preoccupazione

più grande per la Basilicata e per il suo futuro, è l'aumento delle estrazioni petrolifere che alcuni vorrebbe attuare. Ci sono già alcune aree critiche nella regione, e con questa azione, si rischierebbe di crearne altre. Questo problema non riguardando solo la Basilicata, sta mobilitando persone e associazioni di molte regioni d'Italia decise a lottare per tutelare i territori e l'ambiente.

- **Amo, studio e ricerco tutto ciò che riguarda la medicina naturale. Per questo motivo non posso che favorire il consumo dei derivati della canapa anche in cucina. Quando ne ho l'occasione infatti, cerco di stimolare i cuochi affinché usino questi prodotti nelle loro preparazioni. Nella tua azienda organizzi eventi in tal senso?**

Si. Nell'arco dell'anno con l'associazione organizziamo diverse feste ed eventi, sia sul campo, quando facciamo la giornata del raccolto e le visite nei campi, sia sul territorio con sagre, feste ed eventi degustativi.

– Alcune Norme che disciplinano la sua coltivazione:

Reg. del Consiglio n. 1234/2007
Reg. del Consiglio n. 73/2009
Reg. della Commissione n. 1122/2009
Reg. del Parlamento Europeo e del Consiglio n. 1307/2013

www.canapalucana.it
info@canapalucana.it