



CANNABIS SATIVA

proprietà e utilizzo



La Canapa è una pianta erbacea a ciclo annuale della famiglia delle Cannabaceae.

L'altezza varia tra 1,5 – 2 m, ma in sottospecie coltivate può arrivare fino a 5 metri. Presenta una lunga radice a fittone e un fusto, eretto o ramificato, con escrescenze resinose, angolate, a volte cave, specialmente al di sopra del primo paio di foglie. Si conoscono la Cannabis sativa (sativa = utile; volg. canapa), la Cannabis indica (indica = indiana; volg. canapa indiana o indica) e la Cannabis ruderalis (ruderalis = ruderale; volg. canapa russa o ruderale o americana). Ampiamente diffusa in Italia nel secolo scorso, la canapa sativa ha subito un primo colpo di freno alla produzione a causa della concorrenza delle materie plastiche. Usata per fare carta, stoffe, olio, farina, cosmetici e medicinali, la coltivazione della canapa sativa è stata, poi, proibita dalla legge Cossiga nel 1977 perché accomunata alla "cannabis indica" che, invece, ha caratteristiche molto differenti ed è uno stupefacente. Così, per vent'anni, i principali paesi produttori sono stati la Cina e i Paesi dell'Est. Ma nel dicembre 1997 una circolare del Ministero dell'Agricoltura ha autorizzato una deroga per la coltivazione sperimentale su mille ettari (successivamente ampliata). Oggi in Italia nessuna legge vieta la coltivazione della Cannabis sativa è invece proibito coltivare la Cannabis indica dalla quale si ottiene la marijuana, l'hashish ed altre droghe. In Francia oltre novemila ettari di questa pianta alimentano i settori della bioedilizia e della carta. Si coltiva anche in Germania, Finlandia, Romania, Olanda, Gran Bretagna e in Canada. Negli ultimi anni il Ministero della Salute ha riconosciuto le proprietà nutrizionali dei semi della canapa. Va detto subito che stiamo parlando della cannabis sativa (canapa da fibra), da non confondere con la cannabis indica dalla quale si ottengono marijuana e hashish (canapa da droga). Nella cannabis sativa, infatti, il contenuto di Thc (il principio attivo che ha effetti stupefacenti) è bassissimo, pari a 0% o a 0,2% praticamente nullo; non contiene glutine ed è l'alimento con il più alto valore nutrizionale conosciuto nel mondo vegetale. 1. ricca percentuale di acidi grassi insaturi Omega 3, Omega 6 e Omega 9 nella migliore combinazione possibile per il corpo umano; il corretto equilibrio di questi componenti rappresenta il modo più efficace per assumere acidi grassi essenziali che sono necessari al nostro corpo per mantenersi efficiente e ritardare i processi di invecchiamento; 2. le molecole degli alimenti di canapa agiscono direttamente sui quei recettori delle cellule preposti a stimolare la risposta difensiva delle stesse verso malattie, febbre, infiammazioni di qualsiasi tipo, dolori, traumi, coaguli sanguigni, pressione alta, ecc.; la presenza del cannabidiolo contribuisce alla riattivazione delle difese immunitarie agevolando inoltre i processi delle funzioni cognitive e mentali; Il suo sapore dolciastro, molto gradevole, richiama quello delle nocciole; se intero (non decorticato) il seme di questa pianta racchiude in sé un insieme di pregi: – Proteine per il 20/25%. Per il contenuto di edestina e di albumina le proteine comprendono tutti e nove gli amminoacidi essenziali, in una combinazione che fornisce al corpo le materie prime su cui creare altre proteine come le immunoglobuline (gli anticorpi); – Acidi grassi per il 34/35%, costituiti per il 70/75% da acidi grassi polinsaturi (EFA) tra cui l'acido linoleico (omega 6), l'acido linolenico (omega 3), l'acido gammalinolenico (GLa) precursore delle prostaglandine, sostanze che regolano l'attività dei muscoli, dei ricettori nervosi e di molte ghiandole, l'acido stearidonico; – Carboidrati, per un valore energetico di circa 516/kcal ogni 100 grammi – Fibra grezza, facilita il transito intestinale diminuendo l'assorbimento dei grassi, aumenta la sazietà e riduce la fame – Sali minerali tra cui soprattutto ferro, calcio, magnesio, potassio e fosforo – Vitamine A, E, PP, C e del gruppo B (B1 e B2) con esclusione della vitamina B12 – Fitosteroli, che ostacolano l'assorbimento del colesterolo da parte dell'organismo e riducono i livelli di colesterolo LDL (quello cattivo) e nel sangue – Fosfolipidi indispensabili per l'integrità delle membrane cellulari, contribuiscono a spezzare le molecole dei grassi ingeriti e migliorano il loro utilizzo da parte del fegato Sulle proprietà positive degli alimenti derivati dalla canapa esiste ormai un largo consenso scientifico. L'elenco dei benefici è lungo: va dalla riduzione dei trigliceridi alla prevenzione dell'acne giovanile, dalla qualità delle proteine contenute nei semi, simile a quella della soia e dunque molto utile per i vegetariani, alla protezione contro gli eritemi solari. In effetti la canapa ha fatto il suo ingresso in cucina per produrre alimenti quali biscotti, torte e pizze (tutti senza glutine, per cui adatti anche ai celiaci) nonché integratori alimentari con un concentrato di olio ricco di acidi grassi omega 3 e omega 6 particolarmente utile per la riduzione del colesterolo e per la prevenzione di problemi cardiaci. La canapa sativa presenta anche vantaggi di natura ambientale perché è una pianta che cresce con poca acqua, aiuta il terreno a recuperare fertilità e contiene sostanze con potenzialità terapeutiche. Pertanto, la reintroduzione in Italia della coltivazione estensiva della canapa sativa significa promuovere una pianta che cresce senza diserbanti né concimi chimici, e può essere trasformata in un'infinità di prodotti: farina, carta, tessuti, materiali per la bio-edilizia o per l'industria automobilistica, cosmetici, integratori alimentari, combustibile, prodotti terapeutici e altri ancora.