

POSSO AIUTARTI?

NUOVI CIBI

# La canapa è tutta da scoprire

di Nina Gigante @nina\_giga

La trovi sotto forma di semi, barrette e biscotti. I prodotti che la contengono stanno avendo un vero boom. Perché sono salutari e iperversatili

**L**a pizza, i biscotti, persino la cannabeer. E poi granole, barrette, bustine di semi da sgranocchiare. L'avrai notato anche tu: nei supermercati e nei menu dei ristoranti compaiono i prodotti a base di canapa. Questa pianta, in realtà antichissima, è stata oggi rivalutata per le sue virtù salutari, diventando un superfood di gran moda. Il merito è delle leggi recenti, che ne hanno sdoganato l'uso alimentare, del suo profilo nutrizionale appetibile per il trend salutista e della sua grande versatilità in cucina. La chiamano, infatti, il "maiale vegetale" poiché non si butta via niente: semi, foglie, infiorescenze, tutto si può trasformare in qualcosa d'altro. Dalla farina all'olio ai semi al formaggio.

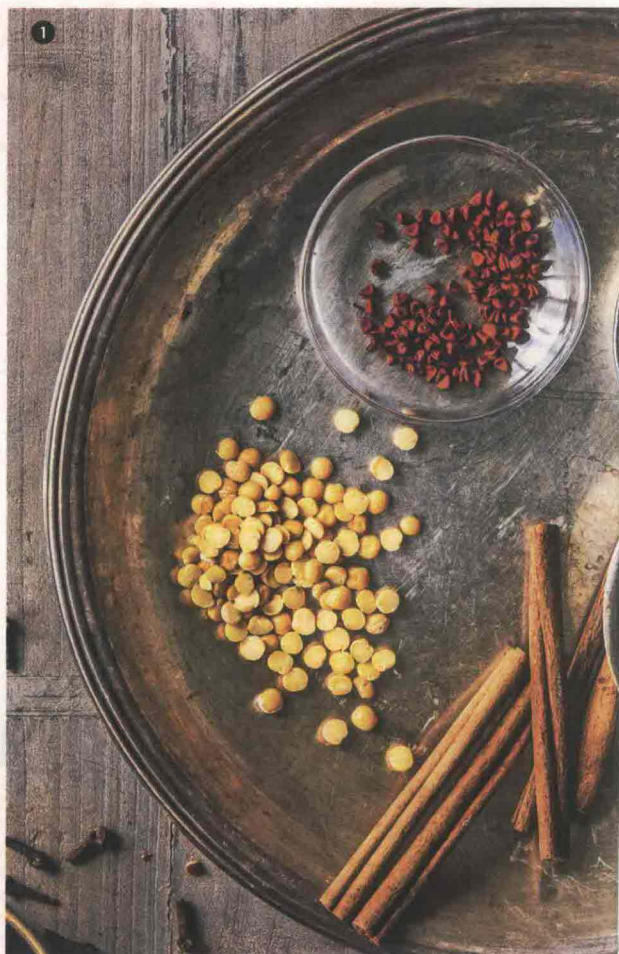
## PERCHÉ FA BENE

Precisiamolo subito: i semi di canapa per uso alimentare contengono tracce infinitesimali di THC (la sostanza psicoattiva della cannabis), quindi non c'è alcun rischio di effetto psicotropo. Per il resto, non ne esistono di più nutrienti in natura. «Sono piccoli come puntini, verdissimi e hanno una composizione unica» dice Tiziana Lugli, erborista e naturopata. «Basta pensare che 100 g contengono ben 30 g di proteine complete, un filetto di carne ne ha solo 20 grammi! Forniscono tutti gli aminoacidi essenziali: sono perciò un vero superfood per i vegani e per chiunque voglia aumentare la quota di proteine vegetali. Inoltre, sono ricchi dei famosi acidi grassi Omega 3 e Omega 6 nel rapporto ideale per l'uomo (3 a 1), altra rarità in natura, con benefici che vanno dalla riduzione dei trigliceridi alla remissione dell'acne, dall'effetto antiage sulla pelle a quello antinfiammatorio. E sono ricchissimi di ferro e fosforo, facilmente assimilabili, perciò adatti in caso di stanchezza, anemia e sindrome premestruale».



## IL LIBRO

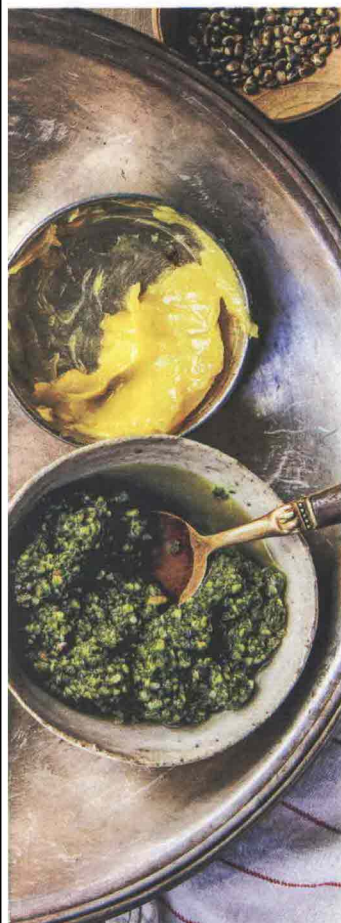
75 ricette facili e coloratissime per incorporare la canapa in ogni tuo piatto: con *Marijuana in cucina* (Edizioni Il Punto di Incontro) impari la nuova routine di benessere firmata da Cedella Marley, figlia della leggenda del reggae Bob.



## QUALI SEMI SCEGLIERE

Negli scaffali dei supermercati, accanto agli altri semi (girasole, zucca ecc.), ne trovi di due tipi. Quelli integrali sono protetti da un guscio esterno che ne conserva vitamine e oli. Al palato ricordano il gusto della noce: tostali velocemente in padella e usali su insalate, verdure, primi piatti. Quelli decorticati, invece, sono granuli morbidi, giallo paglierino o verde chiaro, dal sentore di nocciola. Puoi spolverarli su yogurt e macedonie, frullarli negli smoothie post allenamento, impastarli con i legumi in polpette vegetali. Dai semi, frullati con acqua e filtrati, si ricava una specie di latte molto proteico e ricco di vitamina E: un antiage prezioso per gli intolleranti al lattosio. Puoi prepararlo in casa o acquistarlo nei negozi di alimenti naturali. Facendo bollire questo latte con l'aggiunta di sale, spezie e aromi si ottiene anche un formaggio fresco: è l'Hemp-fu, (anche detto tofu o formaggio di canapa), ricchissimo di proteine e privo di grassi saturi.





## PESTO DI CANAPA

1

In un piccolo mixer frulla 2 cucchiaini di semi di canapa decorticati, 1/4 di tazza di pinoli, 4 spicchi d'aglio tritati grossolanamente e 1/2 cucchiaino di sale marino fine fino a ottenere un composto ben macinato. Unisci 3 tazze di basilico fresco in foglie e aziona il mixer a impulsi, per amalgamarlo. Con l'elettrodomestico in funzione, aggiungi a filo 2 cucchiaini di olio di canapa e 1/2 bicchiere di olio extravergine di oliva, frullando fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungi 1/2 tazza di parmigiano grattugiato e frulla ancora 30 secondi per legare il tutto.

Con questo pesto puoi condire cereali in chicco e cous cous con cui farcire peperoni, zucchine o melanzane tagliate a metà, grigliate e scavate rimuovendo parte della polpa.

### COME USARE LA FARINA

È senza glutine e puoi aggiungerla agli impasti tradizionali dalla pasta fresca, al pane e nei dolci per renderli più profumati e proteici. «Usala non superando il 20% del totale» consiglia Alessandro De Santis, resident chef della scuola di cucina teatro7Lab a Milano e degli showcooking del Salone internazionale della canapa. «Nella pasta fresca è indicata soprattutto in abbinamento alle farine di grano duro e alle farine integrali. Nei dolci, si sposa benissimo con cacao e caffè, a cui dona un sapore più rotondo». E ha un effetto benefico sulla linea, poiché questa farina riduce l'impatto glicemico del tuo piatto e aumenta il senso di sazietà.

### C'È ANCHE L'OLIO

È verde chiaro, si ottiene dalla spremitura a freddo dei semi e ha un eccezionale potere antinfiammatorio. Nella stagione fredda, applicato su pelle umida con un massaggio leggero, riduce efficacemente arrossamenti, infiammazioni e irritazioni. Se invece scegli di usarlo in cucina, ricordati di aggiungerlo sempre a freddo su zuppe, vellutate e insalate, per preservare il contenuto di omega 3.



2

## TORTA DI CAROTE ALL'ANANAS E ZENZERO CANDITO

2

Mescola 2 tazze di farina, 2 cucchiaini di lievito, 1/2 di bicarbonato di sodio, un po' di zenzero in polvere, cannella, sale. A parte, monta 3 uova con 2 tazze di zucchero di canna. Aggiungi 170 g di carote grattugiate, 1 tazza di anacardi tostati, 150 g di zenzero candito, il succo di una lattina d'ananas sciroppato, 2 cucchiaini di estratto di vaniglia e 2 di olio di canapa, mescola e amalgama il tutto alla farina. Versa il composto in due tortiere antiaderenti (22 cm) e cuoci per 25 minuti a 180°C.

**Per la glassa:** monta 255 g di burro, 570 g di formaggio cremoso e 2 tazze di zucchero a velo, aggiungi 225 g di ananas sciroppato a pezzi. Ricopri la torta, rivestendo anche la parte superiore e i lati. Lascia raffreddare in frigo per 1 ora.