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

Canapa Industriale www.canapaindustriale.it

Fotografia foglia di canapa: www.publicdomainpictures.net