

Super Food: Pasta alla canapa

Home > Blog > Ricette di NUTRI-lipidomica >
Super Food: Pasta alla canapa

NUTRI-lipidomica Nutrizione molecolare e sana alimentazione



La riscoperta della canapa, alimento funzionale dalle molte proprietà

La canapa *Cannabis sativa* è stata utilizzata per millenni dall'uomo, sia per uso alimentare dei suoi semi, che per la fibra tessile ricavata dagli steli di questa pianta erbacea annuale.

Negli ultimi anni assistiamo ad una riscoperta di questa pianta, che la fa rientrare nella cosiddetta categoria dei **cibi funzionali**, grazie ad alcune peculiarità nutrizionali particolarmente importanti per chi cerca di ridurre o eliminare i cibi animali dalla propria dieta.

La varietà di cui è permessa la coltivazione in Europa è praticamente priva di cannabinoidi (THC tetraidrocannabinolo) in forma psicoattiva e se ne utilizzano a scopo alimentare i **semi**, la **farina** e l'**olio**.

La canapa: in quali alimenti?

I semi contengono oltre il 30% di grassi, più del 25% di proteine di medio-alto valore biologico, un buon contenuto di fibre e di sali minerali (1). La frazione dei lipidi è particolarmente interessante perché **molto ricca in grassi polinsaturi** (> 80% PUFA) e **con un rapporto ottimale tra Omega-6 e Omega-3** (compreso tra 2:1 e 3:1). È inoltre presente anche l'acido gamma linoleico (GLA), importante nelle funzioni di regolazione cellulare dell'infiammazione.

La farina di canapa si ottiene dalla torchiatura dei semi per l'estrazione dell'olio e pertanto contiene pochi grassi (5-10%), ma mantiene pressoché inalterato il contenuto proteico a circa il 30% e quello dei micronutrienti.

In commercio esistono delle tipologie di pasta alimentare che contengono una miscela di semola di grano duro con percentuali variabili di farina di canapa, la cui aggiunta migliora i valori nutrizionali del prodotto finito.

Questa particolare pasta si presta benissimo come **fonte principale di proteine e di carboidrati del pasto**, completata con un sugo vegetale – o semplicemente un sugo al pomodoro – e una verdura cruda o cotta come contorno.

Pasta con canapa alla crema verde

Ingredienti (per una persona)

- broccoli verdi 200 g
- peperoncino una punta
- spicchio d'aglio uno (facoltativo)
- olio extravergine d'oliva 1 cucchiaino e ½
- pasta alla canapa BIO 80 g



Preparazione

Tagliare i broccoli e lessarli (10 minuti circa) in poca acqua leggermente salata. Frullare i broccoli con qualche cucchiaino di acqua di cottura e ½ cucchiaino d'olio per ottenere una purea.

In una padella antiaderente scaldare l'aglio schiacciato con una forchetta, il peperoncino e un cucchiaino d'olio.

Cuocere la pasta seguendo le indicazioni nella confezione e, una volta scolata, versarla nella padella con la crema di broccoli precedentemente ottenuta. Mescolare bene e servire.

Bibliografia

(1) Callaway J.C. Hempseed as a nutritional resource: An overview. 2004, Euphytica 140: 65-72.

Articolo a cura di:

Dr. Francesco Bonucci – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.
