

Canapa, THC e Alimenti. Ecco il Comunicato Stampa dell'EIHA

Proprio in questi giorni l'EIHA (European Industrial Hemp Association) ha emanato un comunicato stampa che ha come scopo quello di fare chiarezza rispetto alla presenza di THC nei diversi alimenti derivati dalla canapa, il loro consumo e la relativa regolamentazione Europea.

Di seguito potremo leggerne la traduzione prontamente proposta da Toscanapa.com

Gli alimenti a base di canapa stanno diventando sempre piu`popolari, con un tasso di crescita a due cifre. Ma l'immagine di questo Superfood è adombrata dalla sua componente potenzialmente psicotropa, il THC.

Solamente tre Paesi in Europa hanno applicato dei limiti di legge per il THC, ed il fatto che non ci siano regole valide per l'intera Unione Europea, crea una situazione ambigua per i produttori ed i consumatori di alimenti a base canapa.

E' uscito un nuovo studio che si propone di sviluppare valori significativi per il contest europeo, che abbiano uno spessore scientifico, proteggendo i consumatori senza necessariamente compromettere il mercato di

questi prodotti.

L'incremento impetuoso degli alimenti a base canapa è dovuto alla maggiore attenzione dei consumatori che richiedono i cosiddetti "supercibi" che possiedono un ottimo equilibrio, ad alto valore nutrizionale. I semi di canapa sono particolarmente apprezzati per l'alto contenuto di Omega 3-6, in perfetto equilibrio per il nostro benessere, che si accompagnano con proteine molto digeribili, contenenti tutti gli aminoacidi essenziali in un equilibrio tale da soddisfare le esigenze dietetiche proteiche.

Attualmente la canapa è considerata una coltura di nicchia, coltivata in Europa su più di 20.000 ha. Nel 2014 si sono usate circa 20.000 tonnellate di semi di canapa nell'unione europea, per farne alimenti e mangimi, con un incremento del 20% rispetto alla produzione del 2008. Uno sviluppo ulteriore rischia di essere frenato dalla presenza di THC, ancora considerato una droga, a prescindere dal quantitativo.

L'European Industrial Hemp Association (EIHA), avendo individuato una carenza di norme valide in ambito europeo, ha incaricato il Nova Institute di fare delle valutazioni e proporre alla Commissione Europea di utilizzare valori che abbiano una base scientifica, proteggano i consumatori e sostengano la crescita del mercato di prodotti alimentari contenenti canapa.

Attualmente, secondo le normative europee, le parti di pianta utilizzate come alimento, devono derivare da colture di varietà consentite, che non contengano più del 0,2% di THC, analizzando la sostanza secca della

parte apicale (il terzo superiore dello stelo); per fare un paragone significativo occorre sapere che le piante selezionate per usi ricreativi, hanno un contenuto di THC compreso tra il 10% ed il 20%.

Comunque non ci sono regolamenti UE chiari sul contenuto di THC ammesso negli alimenti; solo tre Paesi, Germania, Belgio e Svizzera, hanno delle norme di riferimento o limiti, che differiscono nei propositi e negli scopi legislativi, lasciando infine produttori e consumatori in uno stato di totale disinformazione, esposti potenzialmente a sanzioni e costi imprevisti.

Il saggio intitolato 'Scientifically Sound Guidelines for THC in Food in Europe' pubblicato nel Luglio 2015 descrive lo stato dell'arte delle normative relative al THC, ed indica quindi dei nuovi valori scientifici sull'assunzione totale giornaliera di THC.

Dato che la Germania ha sviluppato fin dal 2000 una produzione di canapa consistente ed ha pubblicato fin da allora delle linee guida e studi scientifici, i regolamenti tedeschi sono generalmente adottati anche in altri stati europei. Lo studio adotta quindi questa metodologia per delineare uno schema valido in tutta l'Europa.

Si arriva quindi a definire un "Acceptable Daily Intake" livello accettabile di assunzione del principio attivo, partendo dalla valutazione del consumo di numerosi alimenti in relazione agli effetti che il THC produce negli esseri umani. Questo livello tutela la salute dei consumatori e tiene a freno regole inutilmente restrittive per la produzione degli stessi alimenti.

Le proposte contenute nel saggio danno risposte chiare alle aspettative dei consumatori e definiscono altrettanto chiaramente le responsabilità dei commercianti a livello Europeo. I valori che vengono proposti possono far sì che ci sia canapa disponibile per usi alimentari e che i consumatori siano protetti da possibili effetti indesiderati.

La disponibilità di "superalimenti" prodotti sul territorio dell'Unione Europea potrebbe avere come risultato potenziale l'espansione della produzione, generando direttamente ed indirettamente nuovi investimenti e nuovi posti di lavoro. Questi valori per i prodotti finali, derivati da solidi dati scientifici, sono meno restrittivi di quelli attualmente adottati in Germania, con un livello di incertezza più basso.

Nella Tabella 1, prima colonna, si leggono i dati finali (in mg/kg) elaborati dal Nova Institute, per determinare il THC ammesso negli alimenti nella fase di lavorazione intermedia e definitiva, divisi per categorie; nelle altre colonne si leggono i dati attualmente in vigore negli stati menzionati. I prodotti finali sono stati raggruppati secondo le loro caratteristiche e consumo medio giornaliero. Come si può vedere i valori proposti differiscono anche sensibilmente da alcuni in vigore altrove; nonostante siano desunti dai più recenti risultati delle indagini scientifiche, essi rappresentano una prima proposta di regolamentazione europea e sono aperti a modifiche quando, in futuro, dovessero emergere nuovi dati.

Il comunicato stampa ufficiale è disponibile

sul sito web www.eiha.org oppure al seguente [link](#)

il rapporto completo di Nova Institute di Luglio 2015 è disponibile sul sito web www.eiha.org oppure al seguente [link](#)Contatto:
Luis Sarmiento, +49 (0) 2233 4814 61, luis.sarmiento@nova-institut.de
Responsible under press legislation (V.i.S.d.P.):
Dipl.-Phys. Michael Carus (Managing Director)
European Industrial Hemp Association (EIHA)
Executive office: nova-Institut GmbH, Chemiepark
Knapsack, Industriestrasse 300, DE-50354 Huerth (Germany)
Internet: www.eiha.org
Email: info@eih.org
Phone: +49 (0) 22 33-48 14 40

I Semi di Canapa. Peculiarità e Valori Nutrizionali

I semi di canapa sono un'esplosione di energia e nutrimento, racchiusi in un chicco ricco e pieno di vita rappresentano uno degli equilibri più perfetti che esistano in natura.

Se ben conservati mantengono al loro interno tutta la vitalità di cui necessiterebbe la pianta per nascere e iniziare una crescita robusta e veloce.

Tra le decine di fondamentali caratteristiche è utile sottolineare:

LA NATURALE E TOTALE ASSENZA DI

GLUTINE! Come tutti i prodotti derivanti dalla Canapa, anche i semi mantengono intatta questa interessante caratteristica. Sempre più persone manifestano intolleranze,

specialmente al glutine.

I semi possono essere un valido alleato in aiuto alle diete previste per chi risente di intolleranze al glutine o al

lattosio. **L'ELEVATO CONTENUTO DI**

PROTEINE NOBILI Altrettanto interessante è l'apporto proteico che questi semi sono in grado di dare: circa il 30% di proteine composte, tra gli altri, di tutti gli aminoacidi essenziali.

La nostra dieta è in continua evoluzione, sempre più alla ricerca di fonti di proteine vegetali, sane e naturali. I semi di Canapa sono una pronta risposta a questa

esigenza. **L'ELEVATO APPORTO DI**

VITAMINE E, DI FIBRE E DI

MINERALI Composti da una parte coriacea sono ricchi di fibre insolubili, ne contengono infatti circa il 20%.

Ricchi di Tocoferoli (VITAMINA E) forniscono una utile quantità di sodio assieme ad una serie di importanti sali minerali: Potassio,

Magnesio, Ferro e Zinco **IL RICCO**

CONTENUTO DI ACIDI GRASSI

ESSENZIALI Ω 3 E Ω 6 Caratteristica non meno importante è l'elevato contenuto di acidi grassi essenziali OMEGA 3 e OMEGA 6. Questi infatti per quanto possano essere preziosi, se non assimilati nel giusto rapporto di 3 parti di OMEGA 6 e 1 parte di OMEGA 3 possono portare gravi scompensi al nostro organismo.

I semi di Canapa sono naturalmente dotati di questo rapporto ottimale!

Mangiati crudi mantengono intatti tutti i

sapori e le caratteristiche di olio, semi decorticati e farina.

Se tostati invece hanno un gusto inconfondibile ed una croccantezza a prova di dolce: cospargine il gelato o lo yogurt, il frullato o le lasagne. Sono speciali se integrati negli impasti di pani o pizze, e caratteristicamente deliziosi con marmellata o miele.

Ai prodotti di Canapa vengono riconosciute proprietà terapeutiche per combattere Colesterolo, malattie cardiovascolari, malattie ossee e infiammazioni e malattie della pelle.

valori nutrizionali medi per porzione di 56 grammi

Energia

322 Kcal

Carboidrati Totali

Zuccheri

Fibre

6,7g

1,7g

3,9g

Grassi Totali

Saturi

Monoinsaturi

Polinsaturi

Ω6

Ω3

24,6g

2,3g

2,7g

19,7

14,6

5,1

Proteine

18,5g

Colesterolo

0,0g

Vitamina E

Fosforo

Magnesio

Ferro

Zinco

Manganese

154%

81%

150%

43%

67%

280%

La Farina di Canapa. Peculiarità e Valori Nutrizionali

La farina di canapa ha tutti i potenziali per diventare l'alleato numero 1 in cucina.

I pregiati valori nutrizionali le consentono di essere un alimento nutriente e allo stesso tempo gustoso, in grado di donare un tocco totalmente innovativo ad ogni ricetta che più ci piace.

Tra i pregi che essa può vantare vale la pena di sottolineare:

LA NATURALE E TOTALE ASSENZA DI GLUTINE!

Come tutti i prodotti derivanti dalla Canapa, anche la farina mantiene intatta questa **interessante caratteristica**. Sempre più persone manifestano **intolleranze**, specialmente **al glutine**.

La farina di Canapa può essere **usata con altre farine**, anche quelle senza glutine donando un vero e proprio **sapore caratteristico!**

L'ELEVATO CONTENUTO DI PROTEINE NOBILI

Altrettanto interessante è l'**apporto proteico** che questa farina è in grado di dare: circa il **30% di proteine** composte, tra gli altri, di **tutti gli amminoacidi essenziali**.

La nostra dieta è in continua evoluzione, sempre più alla ricerca di **fonti di proteine vegetali, sane e naturali**. La farina di Canapa è una pronta risposta a questa esigenza.

L'ELEVATO APPORTO DI VITAMINE E, DI FIBRE E DI MINERALI

Composta dalla parte coriacea del seme la farina di canapa è ricca di **fibre insolubili**, ne contiene infatti **circa il 20%**.

Ricca di Tocoferoli (**VITAMINA E**) fornisce una utile quantità di **sodio** assieme ad una serie di importanti sali minerali: **Potassio, Magnesio, Ferro e Zinco**

IL RICCO CONTENUTO DI ACIDI GRASSI ESSENZIALI Ω 3 E Ω 6

Caratteristica non meno importante è l'elevato contenuto di acidi grassi essenziali OMEGA 3 e OMEGA 6. Questi infatti per quanto possano essere preziosi, se non assimilati nel **giusto rapporto di 3 parti di OMEGA 6 e 1 parte di OMEGA 3** possono portare gravi scompensi al nostro organismo.

La farina di Canapa è **naturalmente dotata** di questo rapporto ottimale!

Divertiti integrando la farina di Canapa nelle tue ricette preferite. Ti basterà sostituirla con una piccola quantità che va dal 10% al 30% sul totale della farina usata per ottenere un risultato completamente nuovo e sfizioso. Inizia da un 10% e aumenta a piacere in seguito, potrai fare diverse prove: è buona sia con ricette dolci che

salate!

**Ai prodotti di Canapa vengono riconosciute
proprietà terapeutiche per combattere
Colesterolo, malattie cardiovascolari,
malattie ossee e infiammazioni e malattie
della pelle.**

valori nutrizionali medi per 100 grammi di
farina di canapa

Valore Energetico

Carboidrati

Zuccheri

Fibre

Grassi Totali

Saturi

Monoinsaturi

Polinsaturi

Ω -6

Ω -3

Proteine

Vitamina E

Calcio

Fosforo

Magnesio

Ferro

Zinco

Manganese

Colesterolo

303 Kcal

43g

2g

41g

9,5g

1g

1g

7,5g

5,7g

1,8g

33g

5%

18,8%

142,9%

125,3%

107,1%

72%

650%

0,0g

L'Olio di Canapa, Peculiarità e Valori Nutrizionali

L'Olio di Canapa è uno degli alimenti più completi ed essenziali del nostro pianeta. Riconosciuto come integratore alimentare dal Ministero della Salute è un alimento prelibato e dal sapore caratteristico.

Fondamentale per il corretto funzionamento del sistema cardiocircolatorio ha diverse notevoli caratteristiche:

ELEVATO CONTENUTO NEL GIUSTO RAPPORTO DI ACIDI GRASSI Ω 3 e Ω 6

Caratteristica fondamentale è l'elevato contenuto di acidi grassi essenziali OMEGA 3 e OMEGA 6. Questi infatti per quanto possano essere preziosi, **se non assimilati nel giusto rapporto di 3 parti di OMEGA 6 e 1 parte di OMEGA 3** possono portare gravi scompensi al nostro organismo.

L'olio di Canapa è **naturalmente dotato di questo rapporto ottimale!**

ELEVATO APPORTO ENERGETICO: CIRCA 880 Kcal per 100ml

Una sana e naturale fonte di energia pronta all'uso.

Infatti bastano due cucchiaini da tavola al giorno saranno sufficienti a darci le forze e la protezione necessarie per affrontare al meglio la giornata.

NATURALMENTE SENZA

GLUTINE!

Un'ulteriore interessante caratteristica che contraddistingue tutti i prodotti derivanti dalla canapa è quella della **totale assenza di glutine, e di tutti gli altri più comuni allergeni come soia, frutta in guscio o lattosio.**

Un piacevole e caratteristico sapore **potrà arricchire qualsiasi ricetta e dieta specifica** senza doversi preoccupare di spiacevoli reazioni!

ELEVATO CONTENUTO DI VITAMINE

Della spremitura a freddo si può apprezzare la perfetta conservazione di tutte le vitamine contenute nel seme, e fondamentali ad una rapida e vigorosa crescita della pianta.

Un discreto contenuto di VITAMINA A e VITAMINA E, naturali antiossidanti che favoriscono anche il mantenimento di una pelle giovane, troviamo anche VITAMINE B1 e VITAMINE B2, compresa la PP e la VITAMINA C.

Usa l'olio di Canapa ogni volta che vuoi, in ogni ricetta tu voglia provarlo ti stupirà cambiando totalmente il sapore del tuo piatto, e facendoti provare sapori che non

hai mai assaggiato.

Particolarmente adatto ai piatti freddi può essere utilizzato nella preparazione di dolci o comunque al consumo giornaliero di qualsiasi altro olio di semi.

All'olio di Canapa vengono riconosciute proprietà terapeutiche per combattere Colesterolo, malattie cardiovascolari, malattie ossee, infiammazioni e malattie della pelle.

Valori nutrizionali medi per 100ml

Energia

Carboidrati

Grassi Totali

Saturi

Monoinsaturi

Polinsaturi

Ω6

Ω3

Proteine

Vitamina E

828 Kcal 10,0g 92.0g

8.0g

10.0g

72.4g

54.5g

17.8g 0,0g 6.1 mg

LINEE GUIDA PER L'ASSUNZIONE DELL'OLIO DEL DOTTOR JONAS ELIA

[fonte della tabella](#)