

Canapa, Aromi ed Essenze: un Viaggio tra Chimica e Aromaterapia

La natura è una grande profumiera. Anche questa volta mi ha stupito con la sua arte di miscelare meravigliose sostanze chimiche creando blend armonici e perfetti...

Durante la stagione 2015, grazie all'enorme impegno impiegato e alla preziosa collaborazione con persone competenti di diversi settori, siamo stati in grado di collezionare diverse campionature di Oli Essenziali di Canapa Sativa.

Ottenuti tramite un processo di distillazione in corrente di vapore, successivamente alla loro maturazione, i campioni sono stati presentati a diverse persone tra cui [Giorgia](#). Laureata in scienze erboristiche ha potuto specializzarsi durante gli anni, concentrando le sue attenzioni sugli oli essenziali soprattutto ad uso erboristico e profumieristico, dove tutt'ora mette a disposizione la sua esperienza organizzando [corsi e consulenze personalizzate di profumoterapia](#)

Ecco [l'articolo](#) da lei redatto a seguito dell'incontro avvenuto:" ...La Natura è un grande profumiera. Anche questa volta è riuscita a stupirmi con la sua arte di miscelare meravigliose sostanze chimiche, creando blend armonici e perfetti. In questo post ti voglio condurre in dimensioni invisibili agli occhi, tra le molecole e il loro profumo. Non hai altro che il tuo naso per credere a ciò che ti racconterò, ti fiderai di lui?

E' da tempo che volevo scrivere a proposito della composizione chimica delle essenze, e la canapa è una buona occasione per raccontarti di un gruppo di fragranti composti chimici, responsabili del profumo di una infinità di oli essenziali: i terpeni. Questa classe di sostanze è composta da atomi di carbonio e idrogeno. Il primo step per la creazione del terpene è l'isoprene con 5 atomi di carbonio e 8 di idrogeno. I terpeni più diffusi in aromaterapia si suddividono in tre gruppi a seconda di quanti isopreni si contano nella loro struttura:

- **MONOTERPENI** (2 molecole di isoprene); sono molecole molto leggere e volatili, sono note di testa e vengono distillate con molta facilità. Generalmente hanno proprietà antibatteriche, antisettiche, espettoranti, stimolanti. tra i monoterpeni più diffusi troviamo il beta mircene, beta ocimene, alfa e beta pinene, limonene, beta felandrene.
- **SESQUITERPENI**: (3 molecole di isoprene); hanno proprietà analgesiche, antispasmodiche e antinfiammatorie; tra questi troviamo il beta

cariofillene, il camazulene, alfa e beta farnesene.

- **DITERPENI:** 4 isopreni formano una grossa molecola chiamata diterpene; la loro grandezza e quindi il più alto peso molecolare rispetto alle precedenti, ne rende difficile la distillazione.

ciò che interessa nel nostro viaggio, sono i primi due gruppi: ricordati i monoterpeni e i sesquiterpeni. L'olio essenziale di Cannabis Sativa viene prodotto tramite distillazione in corrente di vapore delle infiorescenze femminili. Circa due settimane fa ho avuto la fortuna di sentire l'odore di diverse frazioni di distillazione che mi hanno aiutata a percepire meglio le singole sfaccettature olfattive di questa rara essenza!

...Prima di svelarti quali sono i terpeni che compongono l'olio essenziale, ti riporto il summit delle mie sensazioni olfattive di quella giornata (o.e. sta per olio essenziale):

Note di Testa

Note di Cuore

Note di Fondo

Ricordano l'o.e. di camomilla romana, di mela verde a tratti, più acri di o.e.semi di angelica; intense note conifere di o.e. di abete, a tratti profumo di salvia appena raccolta; intense ma labili note di scorza di limone, fugaci note di lavanda
Note resinose

che ricordano l'incenso, l'olio essenziale di Elemi e Ginepro. Sentori di assoluta di fieno (l'assoluta di fieno è speciale e molto preziosa: ricorda la dolcezza di una serata estiva in un campo di fieno, di erba, a tratti di menta e, in generale, il profumo della labiate), di camomilla blu; le note di fieno di alternano a tratti con note amare che ricordano il carciofo. In questo profumo c'è la potenza della Natura, una Natura dimenticata di cui la canapa racchiude tutti i ricordi ancestrali; infatti dalla descrizione sopra emergono 3 grandi archetipi olfattivi, odori che accompagnano l'umanità dalla notte dei tempi: **Le conifere: l'albero; L'incenso: la spiritualità; Il fieno: la Natura selvaggia.**

Nel suo insieme l'odore della canapa è come la musica Jazz, riesce a creare una sinfonia e una armonia sul gioco di note contrastanti che si danno il cambio fino alla fine. I terpeni sono responsabili delle melodie odorose della canapa, ma non solo...

andando a confrontare la composizione chimica dell'olio essenziale di canapa con la composizione degli oli essenziali citati nella descrizione olfattiva sopra, ho scoperto che le molecole caratterizzanti sono le stesse, come un anello di congiunzione profumato tra queste piante.

Vuoi Scoprire il loro odore nel dettaglio? **ALFA-PINENE** (antisettico, antibatterico, antifungino, espettorante): odore fresco speziato, è presente in diverse specie di Pinus, nell'abete, nell'angelica nel galbano, nel larice, infatti è la molecola che nella canapa mi ha evocato le conifere. **BETA-PINENE** (ha le stesse proprietà

dell'alfa pinene): nota fresca verde presente nel pino Douglas, nel galbano, nel limone nell'issopo: nella canapa mi ha evocato l'odore di limone e quello verde di mela.**MIRCENE** (antiossidante): presente in notevoli quantità negli oli essenziali di incenso, galbano e ginepro è quella nota che nella canapa riconduce alla sensazione verde-resinosa, forse quella più caratterizzante di questo profumo, la nota di cuore.**LIMONENE** (anticolesterolemiche): presente nel limone, bergamotto, angelica, verbena, camomilla selvatica è la nota che evoca la testa pungente dell'o.e. di canapa.**ALPHA-HUMULENE**: è un sesquiterpene presente anche nel luppolo ed è uno dei responsabili dell'aroma della birra; ho scoperto che esiste anche l'olio essenziale di luppolo e io non ho ancora avuto modo di trovarlo ma, dalla descrizione olfattiva si intuisce che l'aroma di fieno-amaro e carciofo possa essere ricondotto all'humulene.**Niente thc nell'olio essenziale di canapa**: infatti anche le piccolissime concentrazioni (a norma di legge!) di thc presenti nei fiori, a causa dell'elevato peso molecolare, non riescono a essere distillate.

Gli oli che ho descritto nel post sono quelli dei ragazzi di **Emil-Canapa** (emilcanapa.it) e di Matteo **Bolognesi di Monte Spada** (monte-spada.it/) che stanno riportando in vita la filiera della canapa; il rapporto ml/euro è paragonabile all'olio essenziale di camomilla romana e blu o a quello di Elicriso; una perla rara da provare per chi ama il mondo delle essenze botaniche.

L'olio essenziale possiede proprietà aromaterapiche riconducibili all'azione dei

singoli componenti terpenici; in profumeria botanica è una nota davvero interessante per profumi maschili: si può associare a tutti gli agrumi , lavanda, salvia sclarea, pino; solo 3-4 gocce di essenza di canapa nel diffusore profumano la stanza di resine, fieno e conifere creando una atmosfera distensiva e piacevole.

Ti è piaciuto questo viaggio nella magica canapa? spero di essere riuscita a trasmetterti anche solo in parte le emozioni che questo profumo mi ha dato!

Leggi l'articolo originale redatto da Giorgia Gamberini su goccedituberosa.net

I Semi di Canapa Decorticati. Peculiarità e Valori Nutrizionali

I semi di Canapa decorticati sono l'assoluta prelibatezza offerta da questa pianta.

Il caratteristico e delicato sapore li rende adatti per accompagnare ed arricchire piatti dolci o salati. Un'esplosione di nutrienti ed energia naturale racchiusi in una morbidezza inconfondibile.

tra i pregi che essi vantano possiamo sottolineare:

LA NATURALE E TOTALE ASSENZA DI GLUTINE! Come tutti i prodotti derivanti dalla Canapa, anche i semi decorticati mantengono intatta questa interessante caratteristica. Sempre più persone manifestano intolleranze, specialmente al

glutine. **L'ELEVATO CONTENUTO DI PROTEINE NOBILI**

Altrettanto interessante è l'**apporto proteico** che questo alimento è 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 decorticati di Canapa sono una pronta risposta a questa esigenza.

L'ELEVATO APPORTO DI VITAMINE E

MINERALI Costituiti dalla parte pulsante del seme, nucleo della vita, i semi decorticati contengono tutti i nutrienti principali di cui si serve la pianta nella fase di nascita, crescita ed

irrobustimento. **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 decorticati sono **naturalmente dotati** di questo rapporto ottimale!

Divertiti ad accostare i semi di canapa decorticati ai tuoi piatti preferiti. Puoi usarli come contorno o come arricchimento del tuo piatto. spargili sulla pasta o nell'insalata donandovi un nuovo sapore.

Sono particolarmente apprezzati nella preparazione di barrette energetiche e proteiche grazie alla loro morbidezza che racchiude valoni nutrizionali perfetti.

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 100 grammi

Energia

604 Kcal

Carboidrati Totali

Zuccheri

Fibre

3g

1g

2g

Grassi Totali

Saturi

Monoinsaturi

Polinsaturi

Ω6

Ω3

52g

4g

5g

41,2g

31,2g

10g

Proteine

32g

Vitamina E

Fosforo

Magnesio

Ferro

Zinco

Manganese

26,5%

242,9%

184%

78,9%

96%

375%

Colesterolo

0,0g

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 aminoacidi 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

17.8g0,0g6.1 mg

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

[fonte della tabella](#)

Alimentazione Equina: il valore aggiunto dell'olio e semi di canapa

✘ L'uomo ha sempre cercato di addomesticare i cavalli a seconda delle esigenze che più gli convenivano , sia per il lavoro che per il divertimento, il cavallo è stato un compagno di vita e un fedele lavoratore, ed oggi utilizzato in eventi sportivi come la corsa al trotto o al galoppo, il polo, il dressage, la caccia a cavallo, gare di resistenza e tante altre; eventi che richiedono un gran utilizzo di energie da parte del cavallo.

I cavalli generalmente sono alimentati con 2 o 3 pasti al giorno d' erba e/o fieno, mentre per i cavalli che hanno un notevole dispendio di energie (cavalli adibiti a manifestazioni sportive) , vengono integrati anche i cereali (mais,avena,orzo,segale ecc).

Questa dieta ha serie implicazioni per la salute dell'animale in quanto l'alimentazione con alti livelli di cereali, che contengono grandi quantità di amido, è noto per suscitare l'insorgenza di diverse malattie

come ulcere gastriche, laminite, coliche.

Con la riscoperta della Canapa e dei suoi alimenti iper nutreici (semi, olio e farina) , molti specialisti del loro settore come medici e veterinari, hanno iniziato a testare l'efficacia di questi prodotti su persone e animali.

In generale i grassi alimentari vegetali sono richiesti dai cavalli per facilitare l'assorbimento di vitamine liposolubili A, D, E, K e come fonte di acidi grassi essenziali (EFA), Omega 3 e Omega 6, che non sono sintetizzati dal corpo e svolgono un ruolo cruciale nella funzione del cervello e predispongono il cavallo ad una normale crescita e sviluppo.

Inoltre una carenza di omega 3 e omega 6 , possono portare a:

- **crescita ridotta**
- **dermatite**
- **infertilità**
- **immunità compromessa**
- **ridotta guarigione delle ferite**

Un equilibrio di omega 3 e 6, quindi, è importante nella dieta perchè troppo acido grasso di un tipo inibisce la formazione dell'altro acido grasso.

Esempi di questo squilibrio, possono essere l'olio di mais e di soia che forniscono una quantità eccessiva di omega 6 e questo può causare:

- **effetti cardiovascolari negativi**
- **infiammazioni**

mentre livelli corretti di omega 3 producono:

- **benefici cardiovascolari**
- **effetti anti-infiammatori**
- **benefici neurologici**
- **benefici sulla riproduzione**

Gli oli vegetali forniscono circa il doppio dell'energia utilizzabile a parità di peso di carboidrati e proteine digerite dal cavallo, quindi utilizzando l'olio nella dieta è possibile ridurre la necessità di grandi quantità di cereali, che sono dannosi per la salute intestinale, in più è ideale per le cavalle gravide a fine gestazione che hanno un appetito ridotto, ma necessitano di un maggior fabbisogno energetico.

I vantaggi nell'integrare gli oli in sostituzione dei cereali sono:

- **maggior efficienza energetica**
- **miglioramento delle prestazioni**
- **miglioramento della condizione fisica**
- **riduzione del comportamento eccitato**
- **miglioramento della salute**

Nell'alimentazione equina è consigliato integrare fino al 15 % di olio sulla razione totale, senza avere nessun effetto sulla fibra digerita.

Questo tipo di dieta comporta innumerevoli benefici nelle prestazioni:

- **maggior forza in rapporto al peso (con riduzione dell'assunzione di materia secca)**
- **diminuzione della produzione di calore metabolico**
- **resistenza migliorata**
- **miglioramento delle prestazioni in**

accelerazione grazie all'aumento della trasduzione di energia da glicolisi anaerobica

- **mitigazione dell' acidemia durante l'esercizio fisico intenso**

benefici nel comportamento:


- **riduzione di ansia e aggressività**
- **diminuzione dello stress nei puledri**

benefici nell'allattamento:

- **aumenta il contenuto di grassi nel latte da 10 a 60 giorni di allattamento senza influenzare le proteine e solidi totali**

nella salute (con oli ricchi di Omega 3) :

- **diminuzione di infiammazioni**
- **riduzione di infiammazioni polmonari**
- **riduzione della frequenza cardiaca per il cavallo durante l'esercizio, ritardando la sensazione di fatica**
- **effetti positivi sulla fertilità e lo sviluppo del feto**
- **miglioramento delle caratteristiche seminali nello stallone**

La Dotteressa Jo-Anne Murray , dell'  Università di Edinburgo , ha condotto uno studio, terminato nel 2012, sull' utilizzo dell' olio e semi di canapa da integrare nella dieta del cavallo, dimostrando l'importanza di questi alimenti.

Innanzitutto l'olio di canapa, a differenza di altri oli comunemente usati nella nutrizione equina, non è raffinato e non ha

subito alcun trattamento chimico e in più ha dei vantaggi notevoli :

- **ha il più alto livello di grassi polinsaturi**
- **è tra i più bassi a livello di grassi saturi**
- **ha rapporto ottimale omega 6 e omega 3 (3:1) , senza provocare squilibri**
- **è ricco di omega 6 e omega 3 e non ha le tossine degli altri oli vegetali o la diossina degli oli di pesce**
- **contiene elevate quantità di acido γ -linoleico e acido stearidonico, i metaboliti biologici di LA e ALA, che nessun altro degli oli vegetali, comunemente utilizzati nelle diete dei cavalli, possiede.**
- **è altamente appetibile**
- **è una fonte efficiente di energia**



A supporto dell'olio di canapa c'è la farina, prodotta dal guscio dei semi spremuti, che contiene :

- **alti livelli di omega 6 e 3**
- **un'eccellente fibra facilmente digeribile**
- **un'eccellente proteina completa**
- **è priva di inibitori enzimatici**
- **ricca di fitonutrienti quali: carotenoidi, flavonoidi e fitoestrogeni.**

Ancora una volta ci viene data la conferma di quanto la Canapa possa beneficiare , con i suoi prodotti alimentari dalle straordinarie proprietà nutrizionali e preventive, sia l'uomo ma anche i nostri compagni animali.

