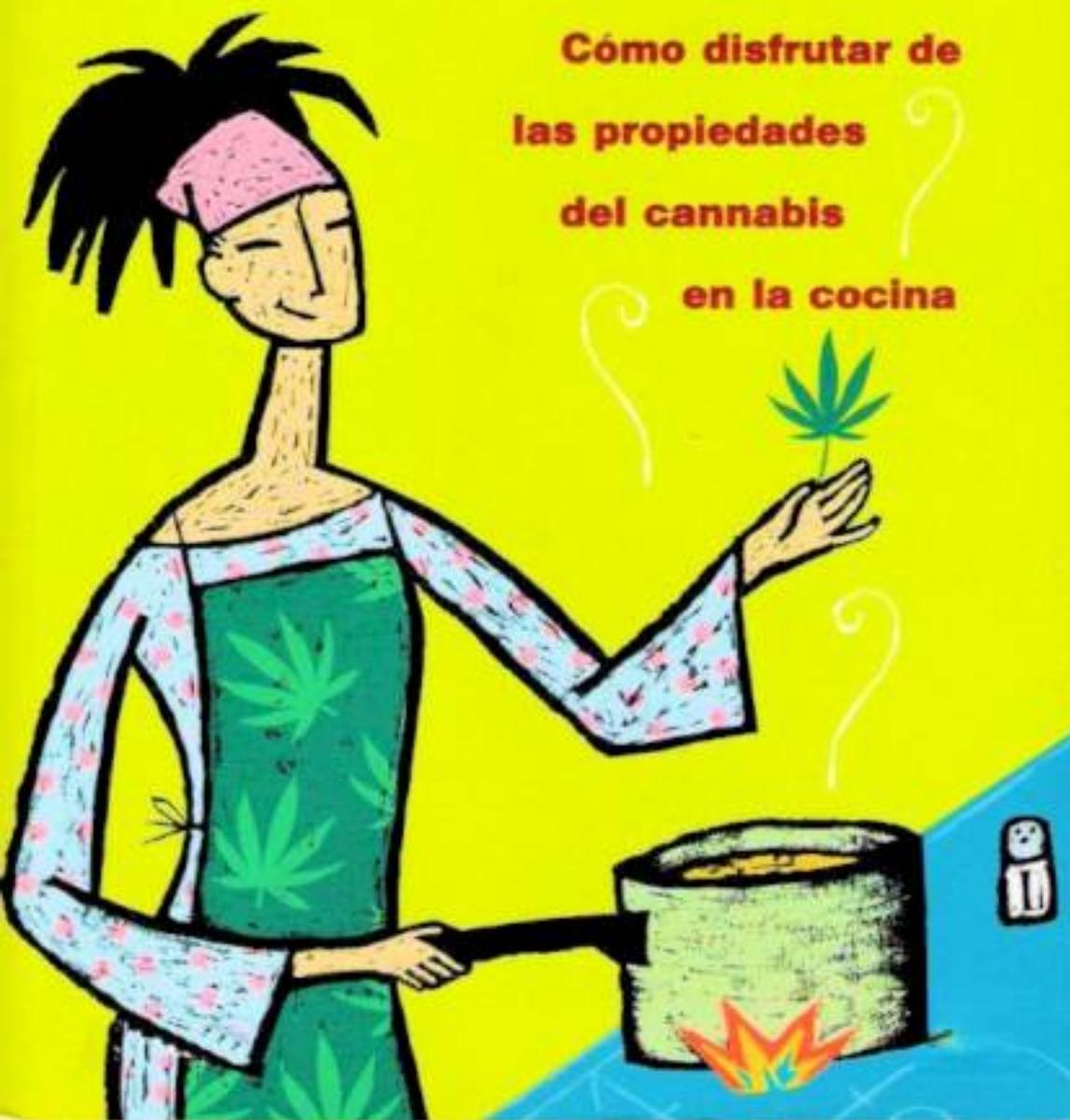


Elisabet Riera

Las mejores recetas con
MARIHUANA

**Cómo disfrutar de
las propiedades
del cannabis
en la cocina**



El cannabis tiene un uso terapéutico y recreativo que se aprovecha 100% si se integra en la cocina. Sin las desventajas que supone fumarlo, preparar el *cannabis* según deliciosas recetas depara experiencias placenteras para la mente y para el paladar.

Además el Cannabis sativa es un tesoro como alimento. En su forma no psicoactiva, el cáñamo puede incorporarse a la dieta habitual, porque la enriquece con proteínas vegetales de máxima calidad, con todos los aminoácidos esenciales, ácidos grasos omega-3 y omega-6 y fibra.

En este libro explicamos las técnicas de la cocina cannábica, todos sus aportes nutricionales, cómo elaborar las preparaciones básicas y 75 recetas psicoactivas y no psicoactivas para llevar el *cannabis* a los fogones. Para alimentar cuerpo y alma.

CÁÑAMO NUTRICIONAL



UN ALIMENTO REDONDO



¿Recuerdas qué alimento le compraba el abuelo al canario de la familia? No, no era alpiste.

Se trataba de unas semillas algo más grandes, redondeadas y brillantes. Eran cañamones, es decir, semillas de marihuana. No es que el abuelo dopara al canario para que cantara mejor; las semillas de marihuana que se usan para la alimentación (tanto de aves como de humanos) no contienen THC, así que no son psicoactivas.

Pero en la semilla del cáñamo se encuentra una maravilla: todos los aminoácidos esenciales y valiosos ácidos grasos, los que conocemos como omega-3 y 6. O sea, proteína vegetal completa, de la mejor calidad, y las grasas más sanas. Así que el canario cantaba más que ninguno porque estaba bien alimentado, no porque su avícola alma se viera elevada por arte y gracia del THC.

No sólo son las semillas lo que se aprovecha como alimento de la planta del cáñamo. El aceite que se extrae de ellas tiene grandes propiedades nutricionales, de las semillas puede hacerse harina y existen también en el mercado muchos productos elaborados a partir del cáñamo: galletas, chocolatinas, infusiones, pasta, salsas...

¿Qué nos aporta?



La semilla del cáñamo es rica en proteínas, ácidos grasos esenciales, vitaminas, minerales y enzimas. Tiene sabor a fruto seco, algo similar a la nuez, y con ella se pueden elaborar leche, yogur, aceite, mantequillas..., obteniendo las mismas propiedades en diferentes texturas.

El 30% de la semilla es aceite, que contiene ácidos grasos esenciales —que el cuerpo humano es incapaz de fabricar, así que deben obtenerse mediante la dieta— en una proporción ideal.

También contiene un 25% de proteína de una alta digestibilidad. Proporciona minerales: magnesio, fósforo, potasio, azufre. Es una muy buena fuente de manganeso, que precisamente ayuda a metabolizar los ácidos grasos esenciales. Para ser una semilla, contiene además bastante cinc, calcio, hierro y vitamina A. Contiene mucha fibra dietética.

Veamos, una a una, cuáles son las ventajas de ingerir estos nutrientes.

Grasas sanas



Las grasas son moléculas complejas compuestas de ácidos grasos. Usamos las grasas como combustible, como componente de estructuras celulares o como fuente de sustancias esenciales. También proporcionan una capa de aislamiento bajo la piel. No todas las grasas son iguales: las hay saturadas, monosaturadas y poliinsaturadas, además de las grasas trans. La dieta occidental actual contiene un exceso de grasas, y lo peor es que se trata de grasas de la peor calidad: las grasas saturadas. Existe otra distinción respecto a la salud de las grasas: las grasas cocinadas saturan y obstruyen. Las grasas crudas, que comemos a partir de

las semillas, frutos secos, aceites, aguacates..., no producen ese efecto. Es más, pueden ayudar incluso a perder peso y a reducir el colesterol.

UN ACEITE BIEN PROPORCIONADO



Proporción de ácidos grasos esenciales del cáñamo:

- ◆ Ácido linolénico (LNA, familia omega-3) = 20%
- ◆ Ácido linoleico (AL, familia omega-6) = 60% Proporción 1:3

Más del 75% de las grasas que contiene el cáñamo son poliinsaturadas. A partir de las grasas poliinsaturadas fabricamos sustancias que controlan numerosas funciones, y se dividen en dos familias: los omega-3 y los omega-6. Los dos deben adquirirse a través de los alimentos, y en una proporción adecuada. Los aceites suelen ser sus mejores fuentes, y el de cáñamo contiene tanto omega-3 como omega-6, y en la proporción ideal: 1:3.

Comparación con otros aceites



Proporciones de omega-3 y omega-6:

- ◆ Aceite de cáñamo 1:3
- ◆ Aceite de lino 1:4
- ◆ Aceite de colza 2:1
- ◆ Aceite de soja 8:1

A partir de los ácidos grasos esenciales linoleico (de la familia omega-6) y alfa-linolénico (de la familia omega-3) producimos otros ácidos grasos esenciales (AGE), que activan múltiples funciones. Los AGE son grasas que el cuerpo humano necesita para construir membranas celulares, mantener la función celular, mantener el equilibrio hormonal, mantener el buen estado y nivel de hidratación de la piel y el pelo, y mantener una buena salud y bienestar general.

También parece que una toma adecuada y continuada de AGE puede no sólo prevenir, sino retrasar o aliviar ciertas dolencias como las derivadas del síndrome premenstrual. También se ha comprobado que la presencia de AGE ayuda a recuperarse antes de un esfuerzo muscular y a que luego no sintamos «agujetas». Por eso las barritas de cáñamo se están comercializando también como ayuda para los deportistas.

Las grasas del cáñamo son, por tanto, grasas buenas, que todos deberíamos incluir en la dieta, sin miedo a pasarnos. Estas grasas reducen el colesterol y limpian las arterias, al contrario que las grasas saturadas o las trans, cuyo consumo debe evitarse porque conducen precisamente a las enfermedades coronarias. Las trans principalmente en las de origen animal (carnes rojas, embutidos...) y en la bollería industrial.

¿Qué pasa si nos faltan?



Se calcula, según la dieta occidental general, que actualmente la proporción de estos ácidos en nuestra alimentación es de 25:1. Efectos del desequilibrio entre ambos se acaban percibiendo en la salud.

La deficiencia de omega-6 puede provocar: caída de pelo, eccemas, degeneración del hígado, problemas de comportamiento, degeneración del riñón, sequedad de los conductos auditivos y de las glándulas salivares, infecciones frecuentes, mala cicatrización, esterilidad masculina, abortos no deseados, artritis, problemas circulatorios, crecimiento retardado, excesiva sudoración acompañada de sed...

La deficiencia de omega-3 puede ocasionar: crecimiento retardado, debilidad general, pérdida de la visión, problemas de aprendizaje, descoordinación motora, sensación de hormigueo en las extremidades, problemas de comportamiento, triglicéridos altos, presión sanguínea elevada, inflamación de los tejidos, edema, piel seca, deterioro de las funciones mentales, metabolismo lento.

Proteínas de calidad



Otro de los grandes aportes que nos ofrece el cáñamo nutricional son las proteínas. Las proteínas están compuestas por unidades llamadas aminoácidos. Cuando ingerimos proteínas, nuestro cuerpo debe descomponerlas en aminoácidos para poder digerirlas. Esta descomposición de las proteínas la realizan unos enzimas del páncreas.

Hay proteínas más y menos digestibles, y las que aporta el cáñamo son muy fáciles de asimilar por el cuerpo humano. Además son muy completas, es decir, de gran calidad. La calidad de una proteína se puede medir por la cantidad de aminoácidos esenciales que contiene. Existen nueve aminoácidos esenciales —es decir, que el cuerpo humano no puede fabricar por sí mismo, y debemos obtenerlos mediante los alimentos, igual que en el caso de algunos áci-

dos grasos esenciales— y la semilla del cáñamo los contiene todos.

Otros alimentos que contienen los nueve aminoácidos esenciales son: col, plátanos, pepinos, berenjena, tomates, girasol, sésamo. Otras buenas fuentes de proteínas vegetales de calidad son el tofu, la quinoa, las semillas de calabaza, el queso fresco, el brécol y las espinacas crudas.

Gracias a las proteínas realizamos todas las funciones básicas de nuestro organismo. Si ellas no estuvieran presentes, ninguna función sería posible.

Abundante fibra



La semilla de cáñamo contiene un 36% de fibra, un contenido alto. Incluir abundante fibra en la dieta ayuda a vigorizar el movimiento intestinal. Cuanto menos tiempo permanezcan los alimentos en digestión en los intestinos, menos restos potencialmente tóxicos albergaremos.

Las digestiones lentas favorecen la creación de gases, inflamación... La fibra mantiene controladas las bacterias intestinales indeseables, favorece los microorganismos beneficiosos, y reduce la cantidad de grasa que se absorbe durante la digestión.

Las frutas y las verduras, los cereales integrales, son ricos en fibra. Para conseguir una dosis extra de fibra en la dieta, muele en un molinillo de café un puñado de semillas de cáñamo y mézclalas con zumos de frutas, cereales, yogur...

Alimento-medicina



El aceite que se obtiene al prensar las semillas del cáñamo tiene propiedades medicinales, precisamente por su contenido en ácidos grasos esenciales. La deficiencia de éstos se ha relacionado con problemas en la piel, el síndrome premenstrual, irregularidad en la menstruación, problemas de ansiedad y depresión... Usualmente se tratan estos desarreglos con otras grasas consideradas «saludables»: aceite de hígado de bacalao, de lino, de girasol, de onagra... Pero ninguno presenta unas proporciones tan equilibradas como el cáñamo.

◆ Ingerir regularmente cáñamo —su aceite en ensaladas, semillas como aderezo de muelas—, o aplicado externamente sobre la zona de la piel afectada, hidrata la piel y alivia los eccemas. La marca de cosmética natural BodyShop tiene toda una línea de cremas y productos hidratantes a base de cáñamo.

◆ Las enfermedades cardiovasculares son de las que más se padecen hoy en el mundo, en parte debido a un exceso de colesterol LDL que contribuye, junto con el tabaco, el alcohol, las grasas saturadas y el sedentarismo, a obstruir las arterias. Los ácidos grasos omega-3 y omega-6, que el aceite de cáñamo contiene en una excelente proporción, ayudan a rebajar los niveles de colesterol LDL en la sangre.

◆ El cáñamo es bueno para los desórdenes de hiperactividad, que cada vez presentan más niños. Estudios científicos han hallado una relación entre los niños hiperactivos y dosis bajas de omega-3 y 6.

◆ Pérdida de peso. Aumentar el consumo de EFA (ácidos grasos esenciales) hasta que constituyan el 12-15% del total de la comida diaria hará que nuestro metabolismo se acelere. Esto da como resultado una reacción termogénica que hace que se quemen las grasas y se pierda peso.

- ◆ Los ácidos linoleico y linolénico también acortan sustancialmente el tiempo que requieren para recuperarse los músculos fatigados después del ejercicio, pues facilitan la conversión de ácido láctico en agua y dióxido de carbono.

- ◆ Los ácidos grasos esenciales ayudan al sistema inmunitario a resistir y combatir infecciones.

CONSUMO SEMILLA Y ACEITE



La mejor manera de obtener regularmente las propiedades del cáñamo de la forma más intacta es por las semillas. Las encontrarás enteras y también descascarilladas. Estas últimas son más blandas, saben mejor y tienen los nutrientes más concentrados que las enteras. Sin embargo, la cáscara de las semillas alberga mucha fibra, necesaria si no estamos acostumbrados a tomar gran cantidad de vegetales, ensaladas, frutas...

Tanto un tipo de semilla como el otro son excelentes para espolvorear sobre ensaladas, por ejemplo. O quizá prefiramos un aliño más untuoso; el aceite es entonces lo más recomendable.

El aceite de cáñamo tiene un sabor intenso y es de color verde oscuro debido a su contenido en clorofila. Se debe consumir crudo, sin calentar, y mantener en un sitio fresco y en una botella de cristal oscuro para que no le dé la luz. Se recomienda tomar de una a dos cucharadas diarias, que pueden disolverse en un zumo de frutas o verduras, como aliño de ensaladas o añadido a la comida. Si lo mezclamos con comida cocinada, debemos esperar a que la comida se enfríe para añadir el aceite.

Por el equilibrio entre sus omegas, el aceite de cáñamo puede tomarse indefinidamente. Otros aceites con una relación entre omegas más desequilibrada, como es el caso del lino, a la larga pueden aumentar la deficiencia del ácido

graso que se encuentra en menor proporción. Es decir, que la abundancia de uno de los omegas puede repercutir cada vez más en la escasez del otro.

Tomar en frío



Cuando los aceites, de cáñamo u otros, se exponen a altas temperaturas, luz y calor, como en el caso de los fritos, se oxidan rápidamente y por tanto pueden llegar a ser nocivos, sobre todo si esta técnica de cocción es la que más usamos. Saltear de forma rápida, a muy alta temperatura, como en el caso del wok chino, permite que la destrucción de nutrientes —tanto del aceite como del alimento que cocinamos— afecte sólo a la parte más externa de la comida, manteniendo el interior con sus propiedades nutricionales más intactas, es decir, más parecidas a como sería el alimento crudo, la forma en que se encuentra en su máximo esplendor. Puestos a freír, esta técnica es una de las mejores opciones.

Pero en general no es recomendable freír con aceite de cáñamo. De hecho, no es aconsejable que ningún aceite llegue a más de 95°C, porque los ácidos grasos esenciales que puede contener se deterioran. El aceite más recomendable para calentar es el de oliva.

¿Cuánto tomar?



La cantidad diaria recomendada de ácido linoleico es de entre el 3% y el 6% de las calorías totales (recuérdense topes de calorías según hombre-mujer, sedentarismo, de-

porte...). Esto supone entre 9 y 18 gramos diarios, dependiendo de cada uno. Para mantener la proporción 3:1, deberíamos tomar también entre 3 y 6 g de ácido linolénico (1%-2% de las calorías totales). Hay algunas barritas de cáñamo tipo *snack*, como la 9bar, que se comercializa en España, que contienen más de 11 gramos de ácido linoleico. Ingerir uno de estos productos a diario, u otros con unas proporciones similares que nos hagan más fáciles los cálculos, es algo muy recomendable.