

9. *La canapa alimentare in Terra di Lavoro: dal seme alla rinascita*

di Severina Pacifico *

1. Introduzione

Negli ultimi anni, la crescente attenzione alla sostenibilità e alla qualità dell'alimentazione ha riaperto l'interesse verso colture tradizionali capaci di affrontare le sfide contemporanee. Tra queste, la canapa (*Cannabis sativa* L.) si distingue per la versatilità produttiva e le proprietà nutrizionali dei suoi semi. Coltivata in Europa fin dall'antichità, è stata per secoli una risorsa polifunzionale: fibre, materiali da costruzione, alimenti e rimedi terapeutici. In Italia, e in particolare in Campania, ha plasmato il paesaggio agricolo e l'economia rurale, fino a quando industrializzazione e fraintendimenti legislativi ne hanno progressivamente ridotto l'uso.

Oggi la canapa conosce una rinascita: le sue proprietà nutrizionali e la possibilità di coltivarla in modo sostenibile la rendono strategica per territori come la Campania, da sempre vocati all'eccellenza agroalimentare. Non è solo un ritorno alle origini, ma anche un segno di innovazione: un alimento funzionale, sostenibile e profondamente radicato nella storia agricola di Terra di Lavoro.

Il capitolo analizza la canapa come alimento e risorsa territoriale, esplorandone il valore nutrizionale e funzionale, l'evoluzione storica dell'uso alimentare dalle origini al Rinascimento europeo e la riscoperta contemporanea della canapicoltura in Campania come espressione di rigenerazione economica, sociale e ambientale.

* Università della Campania "Luigi Vanvitelli".

2. Il seme di canapa: valore nutrizionale e potenzialità alimentari

Il frutto della canapa, chiamato comunemente seme di canapa o canapuccia, è un piccolo achenio che custodisce il vero seme all'interno di un guscio sottile e resistente (Crescente *et al.*, 2018). Dietro questa struttura apparentemente semplice si nasconde una delle fonti vegetali più complete che la natura offra: ricca di proteine di alta qualità, di grassi benefici, di fibre e di preziosi minerali.

Negli ultimi anni la scienza dell'alimentazione ha riscoperto la canapa come alimento "funzionale", cioè capace non solo di nutrire ma anche di contribuire al mantenimento della salute. L'interesse crescente verso i semi di canapa rispecchia l'evoluzione della nostra cultura alimentare, sempre più orientata a riconoscere negli alimenti tradizionali delle risorse per il benessere e la sostenibilità.

2.1 Una composizione equilibrata

Dal punto di vista nutrizionale, il seme di canapa è una piccola miniera. Contiene circa un terzo di olio vegetale, un quarto di proteine e una quota simile di carboidrati e fibre (Callaway, 2004), mentre tra i minerali più presenti spiccano calcio, magnesio, fosforo, ferro e zinco (Hossain *et al.*, 2025). L'olio di semi, ottenuto per spremitura a freddo, è ricco di acidi grassi polinsaturi (Sannino *et al.*, 2025); l'equilibrio tra omega-6 e omega-3, circa 3:1, è ideale per il benessere dell'organismo, contribuendo a ridurre infiammazioni, migliorare la circolazione e proteggere cuore e cervello (Crescente *et al.*, 2018). Una piccola ma preziosa frazione è costituita dall'acido γ -linolenico, noto per regolare il sistema ormonale e contrastare disturbi infiammatori come artriti e dermatiti.

Grazie al colore verde dorato, all'aroma vegetale e al gusto leggermente nocciolato, l'olio di canapa si usa principalmente a crudo, per condire verdure, legumi o cereali. Non è adatto a frittura o alte temperature, perché i grassi polinsaturi si degradano facilmente. Per conservarne le proprietà, va protetto da luce e calore, preferibilmente in contenitori scuri.

Le proteine, circa il 25% del seme, sono complete e contengono tutti e nove gli amminoacidi essenziali per l'organismo umano. Le principali, edestina e albumina, ne garantiscono elevata digeribilità e valore biologico (Callaway, 2004), rendendole particolarmente preziose per chi segue un'alimentazione vegetariana o vegana (House *et al.*, 2010).

La fibra rappresenta un altro punto di forza del seme di canapa. Oltre a regolare il transito intestinale e contribuire al controllo di colesterolo e gli-

cemia, il guscio contiene composti funzionali di grande interesse, come lo xilano, utile per produrre oligosaccaridi prebiotici, e ciclitoli come D-chiro-inositolo e D-pinitolo, che migliorano il metabolismo del glucosio e favoriscono la riduzione della glicemia (Fernández *et al.*, 2023).

Dalla lavorazione del seme si ricavano diversi prodotti alimentari. La farina di canapa, ottenuta dalla macinazione del residuo solido dopo l'estrazione dell'olio, è ricca di proteine e fibre ed è utilizzata per pane, pasta, biscotti e altri prodotti da forno ad alto valore nutrizionale (Del Vecchio *et al.*, 2025). I semi decorticati, dal sapore delicato e dalla consistenza morbida, si consumano al naturale o si aggiungono a insalate, yogurt, muesli e snack, mentre i semi interi vengono impiegati in miscele di cereali o per estrarre bevande vegetali (Xu *et al.*, 2022).

2.2 Le componenti bioattive: un patrimonio di salute

Oltre ai nutrienti principali, i semi di canapa contengono sostanze bioattive come fenolammidi e lignanamidi, note per le proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. L'olio è anche una preziosa fonte di tocoferoli (vitamina E), che proteggono le cellule dai danni ossidativi (Sannino *et al.*, 2025), e di fitosteroli, capaci di modulare l'assorbimento del colesterolo e di proteggere il sistema cardiovascolare. Recenti studi fitochimici hanno evidenziato anche la presenza di precannabinoidi come l'acido cannabidiolico, che arricchiscono il profilo nutraceutico del seme (Nigro *et al.*, 2022). Questa combinazione di nutrienti e molecole bioattive conferma la canapa come un alimento al confine tra nutrizione e salute.

2.3 Norme e sicurezza alimentare

Il riconoscimento normativo della canapa come alimento sicuro è il risultato di un lungo percorso di adeguamento legislativo.

In Italia, la Legge 2 dicembre 2016, n. 242¹ ha segnato la rinascita della filiera agroindustriale, autorizzando la coltivazione di varietà di *C. sativa* a basso contenuto di Δ^9 -tetraidrocannabinolo (THC), entro lo 0,2% e con una

¹ Legge 2 dicembre 2016, n. 242, Disposizioni per la promozione della coltivazione e della filiera agroindustriale della canapa. Pubblicata nella Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana, n. 304 del 30 dicembre 2016.

tolleranza fino allo 0,6%, in linea con il Regolamento (UE) n. 1307/2013² sulla Politica Agricola Comune (PAC). Il Regolamento (UE) n. 2021/2115³ ha innalzato il limite di THC allo 0,3%, riconoscendo la canapa come coltura strategica per la biodiversità e la transizione ecologica. Sul piano della sicurezza alimentare, il Decreto 4 novembre 2019⁴ ha fissato i limiti massimi di THC negli alimenti: 2,0 mg/kg per semi e farina, 5,0 mg/kg per l'olio e 2,0 mg/kg per gli integratori. Dal 1° gennaio 2023, l'Unione Europea ha armonizzato tali limiti a livello comunitario, portandoli rispettivamente a 3,0 mg/kg per i semi e derivati e 7,5 mg/kg per gli oli.⁵ Infine, il 2 giugno 2023, la Commissione Europea, su sollecitazione dell'*European Industrial Hemp Association* (EIHA), ha riconosciuto anche le foglie di canapa come alimento tradizionale, escludendole dalla procedura dei *novel food* prevista dal Regolamento (CE) n. 2015/2283.⁶ Queste misure hanno definitivamente reintegrato la canapa nel panorama produttivo europeo, ponendola al crocevia tra tradizione agricola, innovazione scientifica e sostenibilità ambientale.

² Regolamento (UE) n. 1307/2013 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 17 dicembre 2013, che stabilisce norme sui pagamenti diretti agli agricoltori nell'ambito dei regimi di sostegno previsti dalla politica agricola comune e abroga il regolamento (CE) n. 637/2008 e il regolamento (CE) n. 73/2009. Pubblicato nella Gazzetta ufficiale dell'Unione europea, L 347 del 20 dicembre 2013.

³ Regolamento (UE) 2021/2115 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 2 dicembre 2021, che stabilisce norme sul sostegno ai piani strategici da elaborare dagli Stati membri nell'ambito della politica agricola comune (PAC) e che abroga i regolamenti (UE) n. 1305/2013 e (UE) n. 1307/2013. Pubblicato nella Gazzetta ufficiale dell'Unione europea, L 435 del 6 dicembre 2021.

⁴ Decreto 4 novembre 2019, Definizione dei livelli massimi di tetraidrocannabinolo (THC) negli alimenti. Pubblicato nella Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana, Serie Generale n. 11 del 15 gennaio 2020.

⁵ Regolamento (UE) 2022/1393 della Commissione dell'11 agosto 2022 che modifica il Regolamento (CE) n. 1881/2006 per quanto riguarda i tenori massimi di delta-9-tetraidrocannabinolo (Δ^9 -THC) nei semi di canapa e nei prodotti derivati. Gazzetta Ufficiale dell'Unione Europea, L 210 del 12 agosto 2022.

⁶ Regolamento (UE) 2015/2283 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 25 novembre 2015 relativo ai nuovi alimenti, che modifica il Regolamento (UE) n. 1169/2011 del Parlamento Europeo e del Consiglio e abroga il Regolamento (CE) n. 258/97 e il Regolamento (CE) n. 1852/2001 della Commissione. Gazzetta Ufficiale dell'Unione Europea, L 327 del 11 dicembre 2015.

3. La canapa nella storia dell'alimentazione

3.1 Le origini antiche

La canapa accompagna la storia dell'uomo da millenni, intrecciando usi alimentari, tessili e terapeutici in diverse culture e continenti. Prima ancora di essere fibra per corde e tessuti, fu una risorsa agricola e nutrizionale di primaria importanza (Rull, 2022). In Cina, dove *C. sativa* fu tra le prime piante domesticata, l'uso alimentare dei semi risale a 5.000-6.000 anni fa, come attestano fonti archeobotaniche e testi della tradizione, che li citano come alimento, condimento e rimedio medicinale.

Nel Libro dei Canti (*Shijing* o *Shih-ching*), composto durante la dinastia Zhou occidentale e comprendente testi che descrivono la vita e le pratiche agricole cinesi tra l'XI e il VI secolo a.C., la canapa compare tra i "cinque cereali" essenziali, insieme a riso, frumento, miglio e soia (Li, 1974). I semi erano consumati interi o tostiti, oppure trasformati in polente e minestre nutrienti, spesso arricchite con erbe e radici (Keng, 1974). La tradizione medica cinese, già in epoca Han, riconosceva alla canapa virtù curative: i suoi semi erano utilizzati per "nutrire lo yin" e favorire la digestione, mentre le foglie e i fiori trovavano impiego in preparazioni calmanti o analgesiche (Brand e Zhao, 2017).

Anche in altre regioni dell'Asia la pianta era conosciuta e apprezzata per le sue proprietà alimentari. In India, i testi ayurvedici menzionano la canapa tra le piante "rasayana", cioè promotrici di equilibrio e longevità, e ne raccomandano l'uso moderato come alimento e tonico (Puri, 2002). In Giappone, dove la coltivazione è attestata già nel periodo Jōmon, i semi erano consumati insieme ad altri cereali, e la pianta aveva una valenza rituale, associata alla purezza e al rinnovamento (Kobayashi *et al.*, 2008).

Dall'Asia la conoscenza della canapa si diffuse verso Occidente, portando pratiche agricole e alimentari che si radicarono nel mondo mediterraneo. Gli autori greci e latini ne parlano: Plinio il Vecchio, nella *Naturalis Historia*, cita i semi oleosi come risorsa utile, mentre Columella ricorda la coltivazione a fini alimentari e artigianali (Mercuri *et al.*, 2002). Il seme di canapa, pur semplice, trovava posto nelle cucine contadine come ingrediente nutriente, capace di integrare una dieta spesso carente di proteine animali (Griggs Lawrence, 2019).

L'olio, meno pregiato di quello d'oliva o di lino, serviva a condire zuppe e minestre nei periodi di penuria o come base per unguenti e medicinali. La canapa non fu mai soltanto fibra: sin dalle prime civiltà rappresentò un alimento completo, simbolo di equilibrio tra nutrizione e salute, e una risorsa agricola versatile, capace di adattarsi ai climi più diversi. Questa

duplice natura, tra pianta “utile” e pianta “curativa”, spiega la sua longevità nella cultura alimentare e prepara il terreno per la sua lunga storia nel mondo europeo e mediterraneo.

3.2 Dalla tradizione medievale al Rinascimento

Nel Medioevo europeo la canapa era parte integrante della vita quotidiana, diffusa nei campi, nelle botteghe e nelle cucine. Dalla fibra si ricavano corde e tessuti, dai semi alimento e olio per l’illuminazione, mentre i residui della pianta trovavano impiego terapeutico o zootecnico. La canapa era così una pianta “totale”, simbolo di economia domestica e autosufficienza contadina.

In un’epoca di frequenti carestie e limitato accesso alle proteine animali, i semi rappresentavano una risorsa preziosa: consumati interi, pestati o trasformati in farina per zuppe, focacce e ripieni. L’olio, ottenuto per frantumazione e spremitura, serviva sia come combustibile sia in cucina, soprattutto nei periodi di magro.

L’uso alimentare della canapa è ben documentato tra XIV e XV secolo. Nel *Libro de arte coquinaria* di Maestro Martino da Como compare la Suppa de lacte de seme de canape, in cui i semi erano pestati e bolliti per ottenere un “latte” vegetale mescolato con mandorle, zucchero, sale, pepe e pane tostato. Disposto a strati e aromatizzato con spezie dolci, il piatto era servito in occasioni religiose o festive, dimostrando come un ingrediente umile potesse diventare raffinato (de Rubeis, 1465).

Bartolomeo Sacchi, detto il Platina, riprende e rielabora la tradizione di Martino nel *De honesta voluptate et valetudine*. Tra le sue ricette figura una “minestra di canapa per dodici persone”, in cui i semi pestati con mandorle e mollica di pane venivano cotti in brodo magro con zucchero, zenzero, zafferano e acqua di rose. Pur apprezzandone il sapore, Platina la giudica “poco pregevole”, difficile da digerire e talvolta causa di disturbi gastrici o visivi, riflettendo la sensibilità umanistica verso equilibrio tra gusto e salute, e il passaggio da una cucina medievale simbolica e speziata a una più razionale e naturalistica del Rinascimento (Platina, 2015).

Anche in altri testi coevi la canapa compare come ingrediente consueto. Nel *Registre de cuisine* del cuoco pontificio Jean de Bockenheim, attivo alla corte di Martino V, si trova la “minestra di canapuccia”, arricchita con cipolle arrostiti, pane grattugiato, uva passa e zafferano (de Bockenheim, 1430).

Il consumo alimentare della canapa era diffuso anche in Germania e Scandinavia. In Germania, i ricettari conventuali attestano una “zuppa di

canapa per quaranta monaci”, in cui la pianta era cotta con vino, pane bianco, mele schiacciate, aceto e spezie.

In Italia, frammenti come quello tratto dal Libro di cucina del XIV secolo, pubblicato da Olindo Guerrini nel 1887, mostrano l’uso dei fiori di canapaccia in preparazioni tradizionali, ad esempio nei tortelli ripieni di carne di maiale e formaggio (Guerrini, 1887). Queste ricette evidenziano come la canapa fosse parte integrante della cucina popolare e monastica, apprezzata sia per il valore nutritivo sia per la versatilità gastronomica.

La lunga presenza della canapa nelle cucine europee testimonia una continuità culturale che unisce Oriente e Occidente, povertà e raffinatezza, necessità e invenzione. Dalla *Suppa de lacte de seme de canape* ai pani rustici, il seme di canapa ha attraversato i secoli, adattandosi ai gusti e ai contesti più diversi, restando simbolo di equilibrio tra nutrizione, salute e sapienza culinaria.

3.3 Dal declino alla riscoperta contemporanea

Dopo secoli di diffusione nelle campagne e nelle cucine europee, la canapa conobbe un lento declino a partire dalla seconda metà dell’Ottocento. L’avvento delle fibre sintetiche, la trasformazione dei sistemi produttivi e la confusione normativa tra canapa industriale e cannabis a uso ricreativo ne causarono la progressiva marginalizzazione. In Italia, dove per secoli era stata coltura strategica per corde, tessuti e oli, la canapa scomparve quasi del tutto nel Novecento, lasciando una memoria agraria radicata ma frammentaria.

Prima del definitivo abbandono, tra fine XIX e inizio XX secolo, la canapa riemerse come ingrediente in prodotti salutistici. In Svezia, la bevanda *Maltos Cannabis*, a base di semi di canapa e malto d’orzo, era promossa come tonico e calmante naturale; J. Barthelson sviluppò l’*Extrait Cannabis*, mentre la “zuppa di Waldenström” era consigliata ai malati di tubercolosi (Runefelt e O’Hagan, 2024). Questi esempi, a metà tra alimento e medicamento, dimostrano come la canapa continuasse a essere percepita come fonte di equilibrio e salute anche in epoca moderna.

Il vero declino della canapa a livello globale ebbe inizio nel Novecento, quando la dimensione agricola e alimentare della pianta venne oscurata dalle politiche proibizioniste. Negli Stati Uniti, la *Marijuana Tax Act* del 1937⁷ introdusse una rigida regolamentazione fiscale e penale, senza di-

⁷ U.S. Congress (1937). Marijuana Tax Act, Public Law No. 75–238, Washington, D.C.

stinguere tra varietà industriali e psicoattive. Questo approccio restrittivo si diffuse rapidamente, influenzando la normativa internazionale e consolidandosi con la Convenzione Unica sugli Stupefacenti delle Nazioni Unite del 1961⁸, che inserì la *C. sativa* tra le sostanze controllate. L'Italia recepì questa impostazione con la Legge 685 del 1975⁹ e, successivamente, con il D.P.R. 309 del 1990 (Testo Unico sugli stupefacenti)¹⁰, determinando la pressoché totale scomparsa della coltivazione, anche delle varietà destinate alla fibra e ai semi.

Parallelamente, la ricerca agronomica e fitochimica proseguì (Small e Cronquist, 1976). In Europa e Nord America, università e istituti sperimentali studiarono la canapa, classificando i chemotipi di *C. sativa* in base alla composizione di cannabinoidi e terpeni. Si comprese così che la specie non era omogenea, ma includeva varietà con caratteristiche chimiche distinte: alcune a prevalenza di THC, altre ricche di cannabidiolo (CBD) o quasi prive di sostanze psicoattive. Questa scoperta fu fondamentale, perché permise di differenziare scientificamente la canapa industriale da quella psicoattiva e aprì la strada alla sua riabilitazione normativa.

Il Canada fu il primo Paese occidentale a riconoscere ufficialmente tale distinzione, legalizzando nel 1998¹¹ la coltivazione della canapa industriale e registrando varietà certificate a basso contenuto di THC. Il suo esempio influenzò la legislazione europea e anticipò le riforme statunitensi. Con la *Farm Bill* del 2014¹² e la successiva *Farm Bill* del 2018¹³, gli Stati Uniti sancirono la separazione giuridica tra *hemp* e marijuana, consentendo la coltivazione della canapa industriale e rimuovendola dalla lista delle sostanze controllate.

In Europa, parallelamente, si avviò un percorso normativo volto a pro-

⁸ United Nations (1961). Single Convention on Narcotic Drugs, adopted at New York on 30 March 1961, United Nations Treaty Series, vol. 520.

⁹ Legge 22 dicembre 1975, n. 685, Disciplina degli stupefacenti e sostanze psicotrope. Pubblicata nella Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana, n. 3 del 5 gennaio 1976.

¹⁰ D.P.R. 9 ottobre 1990, n. 309, Testo unico delle leggi in materia di disciplina degli stupefacenti e sostanze psicotrope, prevenzione, cura e riabilitazione dei relativi stati di tossicodipendenza. Pubblicato nella Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana, n. 255 del 31 ottobre 1990, Supplemento Ordinario n. 67. Entrata in vigore il 15 novembre 1990 (ultimo aggiornamento: 19 maggio 2025).

¹¹ Health Canada (1998), Industrial Hemp Regulations under the Controlled Drugs and Substances Act, Government of Canada.

¹² U.S. Congress (2014). Agricultural Act (“Farm Bill”), Public Law No. 113-79, Washington, D.C.

¹³ U.S. Congress (2018). Agricultural Improvement Act (“Farm Bill”), Public Law No. 115-334, Washington, D.C.

muovere varietà a basso tenore di THC e a reintegrare la canapa nelle politiche agricole sostenibili.

Già negli anni Novanta si erano manifestati i primi segnali di rinnovato interesse alimentare: in Nord Europa alcune aziende introdussero semi decorticati per il consumo umano, mentre in Italia i semi grezzi restavano destinati principalmente a zootecnia e pesca sportiva.

I progressi nella decorticazione e la crescente domanda di alimenti naturali hanno riportato la canapa nella dieta umana. Questo, insieme a una maggiore chiarezza normativa e alla sensibilità ambientale, ha favorito la rinascita di *C. sativa* come risorsa ecologica e alimentare.

Oggi la canapa è riconosciuta anche dalla Commissione Europea (2025) per la sua sostenibilità: basso fabbisogno idrico, assenza di pesticidi, capacità di rigenerare i suoli e di sequestrare fino a 9-15 t di CO₂/ha, valori paragonabili a un giovane bosco ma ottenuti in soli cinque mesi, oltre al contributo alla biodiversità. Queste qualità ne fanno una coltura chiave per la transizione ecologica. In tale quadro, la Campania si distingue per aver riscoperto una tradizione secolare, in cui la canapa ha rappresentato un pilastro dell'economia rurale e dell'identità locale.

4. La canapa in Campania: storia, crisi e rinascita

La storia della canapa in Campania si intreccia con il lavoro agricolo, l'artigianato e la cultura materiale. Per secoli, questa pianta ha plasmato il paesaggio e l'economia della Terra di Lavoro, dove terreni alluvionali e una fitta rete idrica ne favorivano la coltivazione intensiva (Frallicciardi, 2009). Già in epoca medievale, le paludi napoletane e le zone attraversate dal fiume Sebeto ospitavano estese piantagioni, che nei secoli successivi si espansero nel Piano campano. Nel Cinquecento le attività si concentrarono sui laghi flegrei, in particolare il lago di Agnana, e nel Settecento nell'Agro Aversano e nelle aree interne della pianura napoletana. La rete borbonica dei Regi Lagni, con oltre 100.000 ettari irrigati e drenati, sostenne la produzione di canapa di altissima qualità.

La coltura divenne parte integrante dell'identità della Terra di Lavoro, influenzando economia e paesaggio rurale. Secondo il Catasto agrario del 1929 (cit. in Frallicciardi, 2009), la superficie coltivata superava i 20.000 ettari, saliti a 25.000 durante la guerra e ridotti a circa 15.000 nel dopoguerra. Negli anni Cinquanta la produzione si mantenne tra 16.000 e 18.000 ettari, con la rinomata "canapa paesana" a sud dei Regi Lagni e la più grezza "canapa forestiera" nel Casertano.

La lavorazione della canapa coinvolgeva un sistema complesso di com-

petenze e ruoli. Le canapine, donne addette all'intreccio e alla filatura, erano il fulcro del processo produttivo: il loro lavoro, svolto in ambienti umidi e stagionali, richiedeva abilità e resistenza, ed era affiancato da filatori, tessitori, tintori e commercianti che trasformavano le fibre in tessuti e manufatti. Questo intreccio tra agricoltura e artigianato femminile rappresentava una delle principali fonti di reddito delle campagne campane, garantendo stabilità economica e coesione sociale. Oltre a fornire una fibra preziosa, la canapa era una risorsa totale: nulla andava perduto, in un esempio di economia circolare *ante litteram* basato su sostenibilità e autosufficienza.

Dalla fine dell'Ottocento questo equilibrio si incrinò: la concorrenza del cotone e delle fibre sintetiche, la meccanizzazione e l'urbanizzazione determinarono il declino della filiera, aggravato nel Novecento dalle politiche proibizioniste che penalizzarono anche le varietà industriali di *C. sativa*. Con la chiusura delle filande e l'abbandono delle vasche di macerazione scomparve un intero patrimonio di saperi artigianali e di economie femminili. Solo negli ultimi due decenni la canapa ha conosciuto una rinascita significativa, sostenuta da un quadro normativo favorevole e da una crescente attenzione verso la sostenibilità e la qualità alimentare. Con la Legge 2 dicembre 2016, n. 242, l'Italia ha avviato una nuova fase di valorizzazione della canapa industriale, riconoscendola come coltura agricola legittima e sostenibile. In Campania, questo percorso è stato ulteriormente consolidato dalla Legge Regionale 20 gennaio 2017, n. 5¹⁴, che ha promosso programmi di ricerca, formazione e sperimentazione, insieme a misure economiche destinate a favorire la creazione di reti tra imprese agricole, enti di ricerca e produttori. La norma ha contribuito a delineare un modello regionale di sviluppo integrato, basato su innovazione, sostenibilità e valorizzazione delle aree rurali. Grazie a questo contesto, aziende agricole, cooperative e laboratori artigianali hanno riportato la *C. sativa* nei campi del Casertano, del Beneventano e dell'Aversano, reinterpretandola come simbolo di rigenerazione economica e culturale.

Olio, farina e semi di canapa sono oggi al centro di una rinnovata filiera agroalimentare campana, che valorizza le proprietà nutrizionali e funzionali della pianta attraverso un impiego crescente nella ristorazione di qualità e nella produzione artigianale di pani, paste e prodotti da forno, espressione di un dialogo virtuoso tra tradizione e innovazione.

A sostenere questa valorizzazione contribuiscono le attività scientifiche e divulgative locali. I ricercatori dell'Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli" e dell'Università di Napoli "Federico II", insieme all'as-

¹⁴ Legge Regionale Campania 20 gennaio 2017, n. 5, Interventi per favorire la coltura della canapa (*Cannabis sativa* L.) e le relative filiere produttive. Pubblicata nel Bollettino Ufficiale della Regione Campania, n. 8 del 23 gennaio 2017.

sociazione *Fracta Sativa Unicanapa* di Frattamaggiore, organizzano da oltre otto anni un concorso per il miglior olio di semi di canapa, unico in Europa. L'iniziativa, frutto della collaborazione tra ricerca e produzione, ha definito i parametri chimico-fisici e sensoriali dell'olio, promuovendo una cultura della qualità che unisce scienza, innovazione e identità territoriale (Izzo *et al.*, 2020). Negli ultimi anni, la ricerca si è estesa anche ai sottoprodotti della filiera, valorizzando le componenti bioattive dei residui di spremitura e delle parti fibrose (Formato *et al.*, 2022), in un'ottica di economia circolare che rafforza il ruolo della Campania come laboratorio nazionale di sostenibilità e innovazione.

La rinascita della canapa in Terra di Lavoro non è dunque solo agricola: è simbolica e culturale. Essa ricuce la frattura tra memoria e modernità, restituendo valore a un patrimonio di conoscenze collettive, dove il lavoro delle donne e il sapere degli artigiani incontrano oggi la ricerca scientifica e la sostenibilità ambientale.

Conclusioni

La storia della canapa in Campania racconta di una pianta capace di attraversare i secoli adattandosi ai bisogni dell'uomo e del territorio. Dalla fibra che un tempo sosteneva l'economia rurale ai semi oggi riscoperti in cucina e nella ricerca nutraceutica, la canapa unisce tradizione e innovazione. Il suo valore va oltre l'aspetto agronomico: è simbolo di equilibrio tra produzione, salute e ambiente.

In un'epoca che ricerca modelli di sostenibilità, la canapa campana rappresenta un esempio di economia circolare, dove ogni parte della pianta diventa risorsa. Restano tuttavia barriere normative che ne frenano lo sviluppo, soprattutto nel settore alimentare e nutraceutico. Superarle significa valorizzare una risorsa antica e rinnovare un sapere che lega agricoltura, scienza e cultura.

Oggi, nel paesaggio della Terra di Lavoro, la canapa torna come segno di rinascita e consapevolezza: la sostenibilità non è una moda, ma un'eredità da custodire e reinventare.

Riferimenti bibliografici

Brand E.J. and Zhao Z. (2017), "Cannabis in Chinese Medicine: Are Some Traditional Indications Referenced in Ancient Literature Related to Cannabinoids?" *Frontiers in Pharmacology*, 8: 108.

- Callaway J.C. (2004), “Hempseed as a Nutritional Resource: an Overview”, *Euphytica*, 140:65-72.
- Crescente G., Piccolella S., Esposito A., Scognamiglio M., Fiorentino A. and Pacifico S. (2018), “Chemical Composition and Nutraceutical Properties of Hempseed: an Ancient Food with Actual Functional Value”, *Phytochemistry Review*, 17: 733-749.
- de Bockenheim J. (1430 ca.), *Registre de cuisine*, a cura di B. Laurieux, Mélanges de l'École Française de Rome - Moyen Âge, 1988, 100: 903-938.
- de Rubeis M. (1465), *Libro de arte coquinaria*, digitalizzato e restaurato a cura di Mori E. (2018), testo disponibile al sito: <https://www.mori.bz.it/gastronomia/Mastro%20Martino%20-%20Libro%20de%20arte%20coquinaria.pdf> (data di consultazione: 25 settembre 2025).
- Del Vecchio L., Chioldetti M., Cirlini M., Ricci S., Di Fazio A., Caligiani A. and Carini E. (2025), “Hemp Flour in Breadmaking: Circularity and Opportunities for Bread Quality and Stability During Storage”, *European Food Research and Technology*, 251: 1047-1060.
- European Commission. *Hemp Production in the EU. 2025*. Disponibile online: https://agriculture.ec.europa.eu/farming/crop-productions-and-plant-based-products/hemp_en (data di consultazione: 10 Luglio 2025).
- Fernández S., Castro R., López-Radencó A., Rodríguez P., Carrera I., García-Carnelli C. and Moyna G. (2023), “Beyond Cannabinoids: Application of NMR-based Metabolomics for the Assessment of *Cannabis sativa* L. Crop Health”, *Frontiers in Plant Science*, 14:1025932.
- Formato M., Pecoraro M.T., Crescente G., Piccolella S. and Pacifico S. (2022), *New chemical insights in industrial hemp and its by-products for innovative and sustainable application-oriented projects*, in Current Applications, Approaches, and Potential Perspectives for Hemp, García-Tejero I.F., Durán-Zuazo V.H. Hugo Editors, Academic Press, London.
- Frallicciardi A.M. (2009), “La coltivazione della canapa in Campania: una storia senza futuro?”, *Geotema*, 35-36: 161-163.
- Griggs Lawrence R. (2019), *Pot in Pans: A History of Eating Cannabis*, Bloomsbury Academic, London.
- Guerrini O. (a cura di) (1887), Frammento di un libro di cucina del Sec. XIV, Bologna, Tipografia Fava e Garagnani; testo digitalizzato disponibile al sito: <https://archive.org/details/frammentodiunlib00guer> (data di consultazione: 25 settembre 2025).
- Hossain L., Whitney K. and Simsek S. (2025), “Hemp Seed as an Emerging Source of Nutritious Functional Ingredients”, *Critical reviews in Food Science and Nutrition*: 1-17.
- House J.D., Neufeld J. and Leson G. (2010), “Evaluating the Quality of Protein from Hemp Seed (*Cannabis sativa* L.) Products through the Use of the Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score Method”, *Journal of Agriculture and Food Chemistry*, 58:11801-11807.
- Izzo L., Pacifico S., Piccolella S., Castaldo L., Narváez A., Grosso M. and Ritieni

- A. (2020), “Chemical Analysis of Minor Bioactive Components and Cannabidiolic Acid in Commercial Hemp Seed Oil”, *Molecules*, 25: 3710.
- Keng H. (1974), “Economic Plants of Ancient North China as Mentioned in Shih Ching (Book of Poetry)”, *Economic Botany*, 28: 391-410.
- Kobayashi M., Momohara A., Okitsu S., Yanagisawa S. and Okamoto T. (2008), “Fossil Hemp Fruits in the Earliest Jomon Period from the Okinoshima Site, Chiba Prefecture, Japan”, *Japanese Journal of Historical Botany*, 16: 11-18.
- Li H.L. (1974), “The Origin and Use of Cannabis in Eastern Asia: Linguistic-Cultural Implications”, *Economic Botany*, 28: 293-301.
- Mercuri A., Accorsi C. and Bandini Mazzanti M. (2002), “The Long History of Cannabis and its Cultivation by The Romans in Central Italy, Shown by Pollen Records from Lago Albano and Lago di Nemi”, *Vegetation History and Archaeobotany*, 11: 263-276.
- Nigro E., Pecoraro M.T., Formato M., Piccolella S., Ragucci S., Mallardo M., Russo R., Di Maro A., Daniele A. and Pacifico S. (2022), “Cannabidiolic Acid in Hemp Seed Oil Table Spoon and Beyond”, *Molecules*, 27: 2566.
- Platina B. (2015), *De honesta voluptate et valitudine. Un trattato sui piaceri della tavola e la buona salute*, a cura di E. Carnevale Schianca, nuova edizione commentata con testo latino a fronte, Biblioteca dell’«Archivum Romanicum», Serie I: Storia, Letteratura, Paleografia, 440, Firenze.
- Puri H.S. (2002), *Rasayana Ayurvedic Herbs for Longevity and Rejuvenation*, CRC Press, London.
- Rull V. (2022), “Origin, Early Expansion, Domestication and Anthropogenic Diffusion of Cannabis, with Emphasis on Europe and the Iberian Peninsula”, *Perspectives in Plant Ecology, Evolution and Systematics*, 55: 125670.
- Runefelt L. and O’Hagan L. A. (2024), “Hemp for Health: a Historical Perspective on the Marketing of Cannabis-Based Foods in Sweden”, *Journal of Historical Research in Marketing*, pubblicato online <https://doi.org/10.1108/JHRM-01-2024-0002>.
- Sannino M., Piccolella S., Maresca G., Siano F., Picariello G., Pacifico S. and Faugno S. (2025), “Cooling-Assisted Cold-Pressing: a Sustainable Approach to High-Quality Hemp Seed Oil Extraction”, *Future Foods*, 12:100714.
- Small E. and Cronquist A. (1976), “A Practical and Natural Taxonomy for Cannabis”, *Taxon*, 25: 405-435.
- Xu J., Bai M., Song H., Yang L., Zhu D. and Liu H. (2022), “Hemp (*Cannabis sativa* subsp. *sativa*) Chemical Composition and the Application of Hempseeds in Food Formulations”, *Plant Foods for Human Nutrition*, 77: 504-513.