

Senape selvatica

Senape selvatica (*Sinapis arvensis*); altre specie spontanee edule: **Senape bianca** (*Sinapis alba*) e **Senape nera** (*Brassica nigra*). Famiglia *Brassicaceae*. Nomi: Senape, Brassica, Sinape, Mustard. Nomi dialettali: *Sinape* (Larino), *Tantelasene* (S. Martino in P. prov. CB).

Descrizione: Pianta erbacea annuale alta fino a 1 metro, molto ramificata, con fusti ispidi, foglie basali con lungo picciolo, divise in segmenti mentre le cauline sono intere e dentate su corto picciolo, i fiori gialli sono riuniti in racemi, il frutto è una siliqua contenente fino a 8 semi rossastri. La varietà bianca ha fiori bianchi. Cresce dall'inizio della primavera fino a settembre in campi coltivati e non.

Proprietà,usi e contenuti: Con i semi si preparano ottime salse (mostarda) per condire carni ed insalate.

Cure: La senape è usata per trattare la depressione imprevedibile, stati improvvisi di tristezza e comunque di malessere psicofisico e per questo si usano le foglie.

Tutte le specie sono ricche di oli essenziali, composti solforati, vitamine e Sali minerali in abbondanza e vantano qualità di azioni stimolanti e antiscorbutiche. I semi sono ricchi di aminoacidi, grassi e carboidrati, ma vanno usati con prudenza perché **fortemente tossici**.

In passato per lenire i dolori muscolari e reumatici si usavano le applicazioni sulla parte dolorante di una pasta formata da foglie di senapi e crusca, ma volendo anche con farina.

In cucina: per preparare mostarde si usano i semi, ma si possono usare anche le foglie.

Per farne delle ottime minestre si usano le foglie, anche quelle delle varietà *s. Alba* e *s. nigra*, raccogliendo i racemi, con 3 o 4 foglioline prima della completa fioritura, proprio come le cime di rapa.

Pasta con le cime di senape: ingredienti per 4 persone: 700 gr di cimette di senape, 400 gr di pasta secca (penne o tortiglioni o strozzapreti) oppure 600 gr. di pasta fresca, cavatelli fatti in casa con: (600 gr. di farina tipo 0, impastare con un po' d'acqua, lavorare bene finché la pasta non assume una morbidezza vellutata, quindi tirare tante striscioline rotondeggianti cilindriche del diametro di circa 1 cm, tagliare tocchetti di circa 2 o 3 cm, cavarli con le punte delle tre dita mediane e lasciarli riposare), mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva, 1 spicchio d'aglio, peperoncino, sale.

Si lavano le cimette, si lasciano asciugare e si versano in un tegame in cui bolle l'acqua con il sale a piacere, lasciandole bollire per 10 minuti, quindi si

versa la pasta fin quando non risulti cotta al dente. In una padella, prima che la pasta fosse cotta, si versa l'olio, lo spicchio d'aglio e il peperoncino e si lascia soffriggere finchè l'aglio non risulti indorato; si allunga a fiamma bassissima con 7 o 8 cucchiaini d'acqua di cottura.

Si scola la pasta con le cime e si condisce con il sughetto in padella, quindi si serve.

Altra versione della stessa: al posto dell'aglio disporre di mezza cipolla tritata finemente e 50 gr di formaggio parmigiano.

Nel tegame con l'acqua bollente si versano le cime e si fanno bollire per 10 minuti, quindi si scolano e si tiene da parte l'acqua di cottura per lessare successivamente la pasta.

Nella padella si versa l'olio e la cipolla e si fa imbiondire, si unisce il peperoncino, si uniscono le cime precedentemente lessate e si fanno amalgamare aggiungendo, se necessario qualche cucchiainata di acqua di cottura. Si lessa la pasta nell'acqua di cottura delle cime di senape, si scola e si versa nella padella, amalgamando per bene, si distribuisce nei piatti e si spolvera con parmigiano reggiano.

Senapi in padella con le alici: Si lessano per 10 minuti le cime di senape precedentemente lavate ed asciugate, quindi si scolano.

In una padella si versa mezzo bicchiere d'olio, 1 peperoncino, 1 spicchio d'aglio (se piace tritato, altrimenti in camicia per poterlo levare appena imbiondito), 3 filetti di alici precedentemente lavati e deliscati, si uniscono le cimette prelessate e si fanno soffriggere ancora per 5 minuti.

Questo piatto sfizioso va gustato o con la pizza di granone (mais o granturco) o con la polenta di mais, oppure imbottendo la pizza bianca per farne una gustosa e salutare colazione.

Pancotto con le senapi (si possono aggiungere anche altre verdure tipo borragini, grugni o cardelli): ingredienti per 4 persone: 1,500 kg di senapi o verdure miste, 4 grosse fette di pane raffermo, 1 peperoncino, mezza cipolla, 1 bicchiere di olio extravergine d'oliva.

In un tegame con abbondante acqua salata a piacere si mettono a cuocere le verdure, facendole bollire per 10 minuti, dopo si versa il pane tagliato a dadi piuttosto grossolanamente e si fa bollire ancora per 3 minuti. Si spegne e si scola.

In una padella, mentre cuoce la verdura, versiamo il bicchiere dell'olio, il peperoncino e la mezza cipolla tritata finemente e mettiamo ad imbiondire; non appena la cipolla è imbiondita vi versiamo il pancotto con le verdure amalgamiamo per bene e facciamo insaporire per un paio di minuti, quindi si serve.

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.

