

Conoscere le erbe

Senape

Sinapis alba (senape bianca)

La credenza nelle erbe (nell'amore) che portavano nel matrimonio le giovani donne da marito: «Se ho **senape** e aneto, ogni uomo deve fare ciò che chiedo...»



Storia, botanica e cultura

La senape annuale è un concime verde pratico e a crescita rapida per ogni giardino.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

Come pianta dell'amore, la senape sta per il bene, contro il male.



Ricetta

Ricetta base per la senape
Senape all'arancio e al limone



Cenni storici – Senape

Ad alcune piante viene attribuito un effetto di grande magia d'amore, per cui non c'è da meravigliarsi che questa erba fine, che viene già citata nella Bibbia, sia una pianta coltivata antichissima. Fu utilizzata da sempre in moltissimi modi. In scritture dell'epoca romana venivano elencati oltre 40 rimedi in cui era contenuta la senape. Nella cucina romana dell'antichità, la senape veniva anche servita insieme ad ogni ricetta possibile. Già molto presto la senape bianca fu portata nell'Europa centrale e settentrionale. La grande importanza della senape si rispecchia anche nel titolo ecclesiastico «Grand moutardier du pape» che significa «grande mostardiere del papa».

Il botanico ed erudito inglese Culpeper, nei suoi scritti del 1653 consigliava la senape contro qualsivoglia disturbo, dallo stomaco delicato, ai raffreddori, come rimedio utile contro i dolori articolari e di denti e in caso di problemi alla pelle.

Botanica e cultura

Nome: Senape bianca – Sinapis alba (sin. Brassica alba), (Brassicaceae – Cruciferae)

La senape bianca è un'erba annuale che cresce molto velocemente. Si dice che «le foglie della senape impiegano per crescere lo stesso tempo che impiega la carne per arrostitirsi».

Gli steli e le foglie sono ricoperti di peluria ispida. I fiori giallo chiaro stanno sugli steli a guisa di ombrelle morbide e lunghe. La pianta fiorisce da giugno a luglio.

La senape è una pianta con pochissime esigenze che cresce bene nei terreni ricchi di humus e calcarei.

La riproduzione avviene mediante la semina in primavera, su un terreno che deve essere preventivamente ben smosso e liberato dalle erbacce. La sua ubicazione dovrebbe essere soleggiata.

Oltre alle foglioline piccole, si utilizzano i semi maturi essiccati, interi o anche macinati oppure pressati a olio.

Oltre alla senape bianca (*Sinapis alba*) vengono utilizzate nella medicina naturale, in cucina e nella cosmetica anche la senape nera (*Brassica nigra*) e la senape marrone (*Brassica juncea*).

Per ottenere il raccolto più grande possibile di semi o chicchi, si dovrebbe rinunciare alla concimazione con stallatico che stimola soltanto la crescita delle foglie.



Impiego nella medicina naturale

La senape stimola la digestione, è eccitante, riscaldante, diuretica, lenisce il dolore e ha proprietà espettoranti; inoltre con i poteri terapeutici di questa pianta si combattono la pigrizia e le vertigini. Perciò non c'è da meravigliarsi che la *Sinapis* fece molto presto il suo ingresso presso la Farmacia del Signore.

Il botanico inglese Culpeper, nei suoi scritti del 1653 consigliava la senape contro qualsivoglia disturbo, dallo stomaco delicato, ai raffreddori, come rimedio utile contro i dolori articolari e di denti, ma anche in caso di problemi alla pelle.

Anche nella medicina naturale moderna, la senape viene consigliata per l'impiego esterno (per lo più in forma di bendaggi alla senape), per lenire e curare in caso di infezioni alle vie respiratorie, bronchite, distorsioni, escoriazioni ed eruzioni cutanee.

Internamente in caso di bronchi ostruiti dal muco, tosse e dolori articolari. Poiché la *Sinapis alba* contiene sostanze che irritano parecchio la pelle e le mucose, l'utilizzo deve essere prescritto esclusivamente dal medico o dal naturopata.

Impiego in cucina

L'importanza fondamentale della pianta di senape risiede principalmente nella realizzazione della senape. I semi macinati costituiscono la base che viene proposta in molti tipi disponibili in commercio, come ad esempio senape dolce, senape Rotisseur, senape di Digione, senape inglese, senape di Krems e altre.

I semi interi sono componenti importanti di verdure sott'aceto, come la giardiniera, i cetrioli sott'aceto e le maionese. Le foglie più piccine, piuttosto piccanti, possono essere aggiunte in piccolissime quantità anche nelle insalate. Aggiungendo piccole foglioline di senape tagliate finissime, le ricette speziate a base di quark ottengono una nota speciale.



Ricetta

Ricetta base per la senape

100 g	di semi di senape gialli
8 cucchiari	d'acqua fredda
6 cucchiari	di aceto di vino bianco
1 cucchiaino	di sale
1 cucchiaino	di zucchero o miele

- Macinare finemente nel mortaio i semi di senape in piccole porzioni.
- Aggiungere alla senape macinata acqua, aceto di vino bianco, sale e zucchero. Mescolare con il frustino per almeno 5 minuti per ottenere una senape più solida.
- Mettere il composto in bicchierini e farlo decantare in un luogo fresco. La senape sprigiona tutto il suo aroma solo dopo 2-3 giorni.

Senape all'arancio/al limone

½-1	arancio o limone
1 cucchiaino	di miele d'acacia

- Grattugiare finemente la buccia di arancio o limone e aggiungerla al composto base della senape. Aggiungere il miele d'acacia e mescolare.

