

Carta d'identità

Brassica nigra L.

Famiglia: Brassicaceae

Sinonimi: *Brassica sinapioides* Roth, *Sinapis nigra* L.

Etimologia: Ripreso dal termine latino, quello del genere si fa risalire a una termine celtico avente lo stesso significato di cavolo.

Nomi comuni in Italiano: La pianta è comunemente conosciuta come senape nera. Molti dei nomi locali e dialettali sono un adattamento di questo termine.

La senape nera

È pianta diffusa non solo in tutta Europa ma anche in Nordafrica e in altri continenti, adattandosi a terreni diversi e ad esposizioni ombrose, dal piano fino all'alta collina.

Alta anche oltre il metro, ha radice fittonante e fusto eretto con rami in alto. Le foglie sono picciolate e lirate a lobi dal margine dentato in basso e di



forma più allungata in alto. I fiori sono quelli tipici gialli di molte brassicaceae, presenti dalla tarda primavera.

L'uso della senape nera

La pianta è molto nota, essendo i suoi semi usati da lungo tempo e in molti paesi quale base per la c. d. "mostarda", alimento utilizzato ancora oggi in Italia e in diverse regioni europee, specie in Olanda, Inghilterra, Boemia, Francia. In queste regioni la pianta viene anche coltivata per questo motivo.

In realtà la mostarda si prepara anche con i semi della *Sinapis alba* (senape bianca, anch'essa coltivata), piccanti, che si possono trovare anche nelle erboristerie o nei negozi di alimenti orientali e che sono più facili da utilizzare.

Gli antichi Greci e gli Egiziani utilizzavano la senape giovane anche come verdura, allo stesso modo di come viene utilizzata oggi in diverse aree del Mediterraneo e d'Europa, compresa l'Italia.

Nell'Europa centrale i semi vengono usati anche per produrre oli e farine, e adoperati nella conservazione di alimenti di vario genere. La pianta viene anche utilizzata a scopo terapeutico, attribuendosi ad essa funzioni stomachiche, digestive, diuretiche, stimolanti, emetiche.

I semi, specie se aggiunti al miele, sono utilizzati in diverse aree dell'Europa Orientale per ridurre la tosse e con semi e farina vengono preparati cataplasmi contro gli effetti di altre affezioni delle vie respiratorie.

Dai semi viene anche ricavato un olio che serve per lubrificare, illuminare e confezionare saponi. È noto infine che semi e baccelli in dosi significative possono risultare altamente tossici per gli animali da pascolo.

Brassica nigra



di un olio essenziale (un po' diversa da quella realizzata con la senape bianca). Può entrare come componente del curry mentre viene utilizzato come alimento-medicina per i suoi effetti lassativi.

Sostanzialmente allo stesso modo che in Italia la pianta viene utilizzata in altri paesi di area mediterranea (Nordafrica, Cipro, Turchia)

In cucina

Si utilizzano le giovani parti aeree, più tenere. La senape viene consumata lessata e poi condita con olio e limone, oppure stufata o ripassata con olio, aglio, peperoncino e/o altri ingredienti, compresa la salsa di pomodoro. Viene spesso usata come contorno di piatti di carne e in particolare di salsicce, anche se l'accostamento viene ritenuto in alcuni casi eccessivamente irritante per lo stomaco (l'irritazione è in effetti dovuta ad alcune sostanze presenti nella pianta).

In alcune località siciliane entra insieme ad asparagi e finocchi selvatici in tipici condimenti di pastasciutte. È segnalato in altri paesi europei l'uso delle foglie a crudo, mescolate con altre erbe, o delle cime immature, come fossero broccoli.

Oltre alle parti aeree vengono utilizzati i semi come condimento, così come sono o più frequentemente macinati. Costituiscono la base per la nota "mostarda" (di senape nera), salsa dal sapore piccante e assai particolare, che sembra "bruciare" in bocca per via

Immagini gentilmente fornite da © Carmelo Rifici
www.librizziacolori.eu