

Senapi *Sinapis species*

Denominazione scientifica: *Sinapis alba* L. e *Sinapis arvensis* L. **Famiglia:** Brassicaceae **Nomi comuni:** il nome più comunemente usato è quello di senapi per entrambe le specie, con la distinzione che vedremo. **Sinonimi:** parecchi i sinonimi, distribuiti tra vari generi, per *Sinapis alba*, e ancora di più quelli di *Sinapis arvensis*, ma oggigiorno poco usati. **Etimologia:** il nome del genere è dato dal corrispondente greco *sinapi*, ma è dato come originario dell'Egitto o dell'India. Quelli della specie fanno riferimento al colore dei semi e all'habitat.

Piante e usi: l'utilizzo delle due senapi è ben noto, sia in funzione aromatica che come verdura. Per l'utilizzo complessivo delle piante, anche medicinali, si può leggere insieme anche la scheda precedente di *Brassica nigra* (senape nera, come aromatica ritenuta talvolta migliore). ***Sinapis alba* L., senape bianca,** è un'erbacea annuale mediterranea che si incontra in quasi tutte le regioni, tranne che a Nord-ovest - anche con alcune sottospecie e anzi la **subsp. *alba*** è data in tutte le regioni - in ambienti diversi e soleggiati, dal piano alla bassa collina. Di modeste dimensioni, alta meno di un metro, con radice a fittone e asse florale allungato, ha le foglie della rosetta basale picciolate e lirate e quelle del caule simili, ma più piccole. Le infiorescenze primaverili, con i tipici fiori giallastri e tetrameri, sono riunite in racemi allungati. Le silique pedunculatoe e allungate, setolose, contengono semi che a maturità vanno dal bianco al bruno chiaro. Dai semi polverizzati, previo apposito trattamento, si ricavano le note salse piccanti, ma si può utilizzare la parte aerea come e meglio di quelle delle altre senapi. Tutta la pianta, quando ancora tenera, è infatti un'ottima verdura da cuocere, con le altre erbe di campo o anche da sola. Si può poi ripassare e usare come ripieno di torte salate o per insaporire frittate e minestre o come contorno di accompagnamento a piatti anche assai diversi tra loro. Frequente anche l'impiego a crudo, nelle insalate, e come per altre specie della famiglia, delle tenere cime fiorifere, usate come broccoli. Tra le sottospecie è segnalato e apprezzato il consumo di ***Sinapis alba* subsp. *dissecta* (Lag.) Bonnier**, presente in alcune regioni, dal Nord al Sud ma senza continuità territoriale.

***Sinapis arvensis* L., senape selvatica o senape dei campi,** usata da tempi antichissimi, è anch'essa un'erbacea annuale mediterranea, con areale più ristretto e orientale ma in Italia è presente comunque in tutte le regioni, in habitat e su suoli in parte diversi dell'altra specie, più ricchi. Pianta polimorfa e con apparato radicale espanso, anch'essa con asse florale allungato, fusti che possono essere ispidi ma a volta anche glabri, di altezza maggiore, oltre il metro nei terreni più fertili. Le foglie basali sono lungamente picciolate, ovali ma a volte anche lirate; quelle cauline, poche, di forma diversa. I fiori gialli tetrameri, tardo invernali e primaverili, hanno forma più ovata e sono portati in infiorescenze all'apice dei fusti. Le



silique, diritte e più allungate portano semi di colore bruno scuro o nerastro. I semi, prodotti in grande quantità, mantengono sul terreno la loro germinabilità per diversi decenni. In effetti la senape dei campi si può incontrare negli stessi ambienti e confondere con altre specie della famiglia - dai ramolacci selvatici sono le silique strozzate di questi ultimi che la fanno distinguere a vista – comprese le altre senapi. Le parti tenere della senape selvatica possono essere utilizzate come verdura prima dell'antesi, e oltre che in zuppe, minestre e contorni, anche per dare aroma e sapore alle insalate. Le cime terminali,, come quelle di altre specie della famiglia, possono essere consumate come broccoli. Dai semi si ricavano ovviamente le note salse. Le due senapi sono utili allo stesso modo anche per altri usi, compresi quelli medicinali, di cui comunque oggi non si tiene gran conto. I semi della senape selvatica sono usati in casa, come olio per la produzione di sapone, come cibo per i volatili e per scaldare i piedi e per altri usi ancora. I così detti *sinapismi* erano impiastri a base di grossolana farina di senape ed erano usati dalle nonne di un tempo come rimedi per infiammazioni e costipazioni di vario genere. **Va detto però che un consumo intenso di salse a base di senape può provocare problemi gastro-intestinali.**

Si segnala infine l'impiego in cucina, per usi alimentari simili a quelli delle altre entità, ma in aree ristrette, di un'altra senape, *Sinapis pubescens* L., **senape pelosa**, presente dal Piemonte alla Sicilia ma nelle regioni del versante tirrenico, e al Sud fino alla Puglia.