

Hirschfeldia incana (L.) Lagr.-Foss.

Famiglia: Fabaceae

Etimologia: il genere è dedicato a Christian Cay Lorenz Hirschfeld, artista tedesco vissuto nella seconda metà del Settecento e professore a Kiel di filosofia e storia dell'arte, uno dei propugnatori dei giardini all'inglese. Il termine usato per la specie indica la presenza di pelosità biancastra.

Nomi comuni in italiano: per lo più viene usato in italiano la denominazione di senape canuta.

Sinonimi: molti i sinonimi, appartenenti a parecchi generi, data la somiglianza della pianta con altre della stessa famiglia.

La senape canuta

Specie presente nell'Europa occidentale e meridionale e in Italia in quasi tutte le regioni. Nota per l'uso alimentare, sconta in diverse regioni la preferenza delle popolazioni per altre brassicaceae, ma in alcune aree se ne fa un ampio consumo. Predilige campi incolti e ambienti ruderali, compresi i bordi delle strade e dei sentieri, dal piano fino alla bassa montagna. Si tratta di una pianta erbacea annuale che può anche presentarsi come perenne, caratterizzata da foglie lirato-pennatosette come altre specie alimentari della famiglia, ma che presentano quasi sempre, soprattutto quelle basali, una peluria sulla pagina superiore. Il fusto, anch'esso peloso, è molto

ramificato in alto, dove porta foglie progressivamente più piccole, lanceolate o lineari e dentate. Fiorisce dalla primavera alla tarda estate a seconda dell'altitudine, portando infiorescenze in racemi e fiori gialli, non dissimili da quelli di altre specie della famiglia, e poi silique cilindriche, erette e appressate. Per le sue forme può essere confusa con altre specie simili, segnalate anche in questo lavoro ma non solo, a cominciare da senape nera e ramolacci selvatici.

Uso della senape canuta

La pianta ha gli usi alimentari e terapeutici di altre specie simili della famiglia delle brassicaceae e si può trovare anche sui banchi dei mercati rionali, più spesso insieme ad altre verdure selvatiche, anche se è considerata anch'essa, come altre

specie simili, da parte di chi la consuma, "riscaldante", ossia irritante per lo stomaco. È ottima pianta fitodepuratrice, utilizzata in via sperimentale per effettuare bonifiche di terreni inquinati da metalli pesanti come zinco, nichel e piombo, che trattiene facilmente. Per questo è comunque opportuno moderarne l'uso alimentare.

L'a senape canuta in cucina

La specie ha un utilizzo intenso delle parti aeree tenere nelle regioni meridionali. Per via soprattutto del buon sapore, intenso e aromatico, è usata sia per minestre che in padella, stufata direttamente o ripassata dopo la lessatura. Come contorno può essere semplicemente condita con olio o limone o variamente insaporita con altri aromi. Accompagna preferibilmente carni, e meglio ancora, come altre specie simili, quelle di maiale. Le infiorescenze tenere, i "*sciuritti*", sono ricercate per essere lessate e utilizzate in frittate, fritte in vario modo, stufate con le cipolle, pomodori, ecc., o essere usate per insaporire la pasta, magari insieme ad alici o baccalà, come in Basilicata, o acconciata in altri modi. Allo stesso modo le parti aeree sono utilizzate in altri paesi mediterranei, dove non manca il consumo a crudo. I semi si possono utilizzare come quelli delle senapi.

Frittata di "mazzareddi"

Ingredienti: una manciata di tenere infiorescenze in boccio di senape canuta (*mazzareddi* in siciliano), uova q. b., olio extravergine di oliva, pepe e formaggio grattugiato se piace.

Preparazione: sbollentare in acqua salata le infiorescenze, scolarle e strizzarle per bene per eliminare l'acqua di cottura. Sbattere le uova e insaporirle come per una normale frittata, amalgamandovi le cime strizzate. Versare il composto ottenuto nell'olio bollente in una padella e far cuocere come d'uso facendo dorare da entrambi i lati. Servire tiepido.