



SENAPE SELVATICA

Nome scientifico: sinapis arvensis.

Nome in italiano: senape selvatica.

Nome in inglese: wild mustard.

Nome in francese: moutarde sauvage.

Nome dialettale: lu sanapùddhu.

Scheda realizzata da:

Trifoni Giorgia
Belescak Luigi
Patacca Matteo

Famiglia botanica e descrizione:

Famiglia: brassicaceae

La senape selvatica è una pianta erbacea annuale, composta da radici, fusto, foglie, fiori, frutti e semi.

Radici: colore bianco.

Fusto: ascendente, alto da 20 a 100 cm.

Foglie: picciolate, con lunghezza da 1 a 4 cm.

Fiore: l'infiorescenza è un racemo (forma a grappolo), composto da fiori gialli.

Frutti: frutto secco formato da due valve contenente in media 4 - 8 semi.

Semi: di colore nero-brunastro di 1,5-2 mm di diametro.

Etimologia:

Il nome deriva dal greco "sinàpi", ma è un nome di origine indiana o egiziana; l'epiteto specifico significa "dei campi arati" ed indica l'habitat preferenziale.

Raccolta:

La coltivazione avviene per semina, in primavera. I semi verranno raccolti alla piena maturazione della pianta, le foglie verranno raccolte una ventina di giorni dopo l'apparizione dei primi germogli.

Clima e terreno:

Cresce nelle zone dal clima temperato, la temperatura ideale si aggira dai 15° ai 25°. Il terreno ideale per lo sviluppo deve avere un buon livello di calcare e argilla, un ottimo livello di drenaggio e una buona quantità di sostanze organiche.

Habitat:

Originaria del bacino mediterraneo, è diffusa in tutte le regioni temperate del pianeta e nel nord America. In Italia cresce nei campi.

Etnobotanica:

Dal punto di vista gastronomico, la senape selvatica viene utilizzata per numerose preparazioni. Dal punto di vista fitoterapeutico, i medici della scuola salernitana ritenevano avesse azione sul sistema nervoso, quelli del XVIII secolo la prescrivevano come lassativo, stimolante e febbrifugo.

Proprietà e usi:

Per uso esterno si utilizzano cataplasmi di farina dei semi in caso di reumatismi, affezioni delle vie respiratorie; il decotto dei semi è utile per pediluvii rinfrescanti.

Le foglie giovani sono commestibili, possono essere utilizzate come condimento per insalate, oppure possono essere bollite ed

Curiosità:

In nord America *Sinapis arvensis*, che si pensa sia stata introdotta dai colonizzatori europei circa 400 anni fa, è una delle infestanti del grano più diffuse ed abbondanti.

L'uso della senape è antichissimo, se ne trova traccia già nella Bibbia.

Piedi freddi? Pestate i semi di senape e distribuiteli nelle calze!

usate come gli spinaci. Nell'alimentazione animale, fatta eccezione per gli uccelli granivori, i semi sono tossici e causano problemi gastrointestinali. Dai semi è possibile ricavare un olio commestibile, impiegato anche nella fabbricazione del sapone.

Ricetta: “Senape selvatica in padella con alici”

Ingredienti:

- 800 g di cime di senape selvatica;
- 1 peperoncino;
- 1 spicchio d'aglio;
- 8 filetti di alici cotte al forno;
- 1/2 bicchiere di olio extra vergine d'oliva.

Preparazione:

Lessate in acqua bollente le cime di senape per circa 10 minuti, poi scolatele. In una padella versate l'olio, il peperoncino, l'aglio tritato, le alici (precedentemente lavate e deliscate) e le cime lessate in precedenza. Fate soffriggere per 5 minuti, poi servite.