



**Settimana
della
Biodiversità
Pugliese**
Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

**16-21
MAGGIO
2022**

mipaaf
ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali


REGIONE PUGLIA
ASSESSORATO AGRICOLTURA

 **UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI BARI
ALDO MORO**
Dipartimento di Scienze Agro-Ambientali
e Territoriali - DISAAT



Settimana
della
Biodiversità
Pugliese
Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

16-21
MAGGIO
2022

**I GUSTI DECISI DELLA
AGRO-BIODIVERSITÀ PUGLIESE:
LA 'SENAPE BIANCA' E I SUOI
UTILIZZI IN TAVOLA**

Antonella Epicoco

Dipartimento di Scienze Agro-Ambientali e Territoriali
Corso di Laurea Magistrale in
Scienze Agro-Ambientali e Territoriali (D.M. 270/04) – (SAAT)
(laurea interclasse LM69)



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI BARI
ALDO MORO



Quando l'ho assaggiata per la prima volta ero in mezzo ad una distesa di piante spontanee. Ricordo che fissai una piccola cima fiorale e la curiosità mi portò ad addentarla; mi lasciò in bocca una sensazione affascinante, dal sapore intenso, amarognolo e piccante al tempo stesso. Pensai immediatamente che, ad altri, quello stesso assaggio sarebbe risultato sgradevole ma, a pensarci bene, quelle note piccanti altro non erano che qualcosa di molto simile a quelle della più celebre "salsa wasabi". Scoprii allora che la moderna e frenetica ricerca di sapori orientali, in Puglia, può fermarsi in un semplice campo abbandonato.

Rapeste, lapèste, senàpe, sinepe, fogghe bianche (con la "e" muta), *s'náp, sinipi, sanapùddhu, rapista, lapìstra e laprìsta*. Tanti nomi, gran parte di origine dialettale, indicano in Puglia la medesima specie selvatica, comunemente chiamata 'senape bianca' (*Sinapis alba* L.), oggetto di questo racconto.

La senape bianca è una pianta commestibile che occupa un posto privilegiato nel paniere degli abili raccoglitori di erbe selvatiche e sulle tavole dei consumatori pugliesi. Dal 2017, questo prodotto, con il nome di 'senape' o 'cimamarelle', è presente nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) della nostra regione assieme ad altre specie del genere *Sinapis*, ottenendo così il riconoscimento di pianta utilizzata da più generazioni per la preparazione di numerose pietanze tradizionali.

Per decenni essa ha rappresentato una valida alternativa alla cima di rapa coltivata, rispetto alla quale conserva i caratteri di selvatichezza ed una consistenza più tenera delle foglie – valori aggiunti per chi, in tempi moderni, ambisce a riscoprire i sapori di una volta. La senape appartiene alla famiglia delle Brassicacee, la stessa dei cavoli consumati abitualmente, che pare siano derivati da essa grazie al lavoro di “miglioramento genetico” portato avanti dagli agricoltori per migliaia di anni. Si tratta di una pianta erbacea annuale, con fusto eretto, striato, molto ramificato e foglie basali spatolate. L’infiorescenza è rada e allungata e porta dei piccoli ma abbondanti fiori. Impossibile non ammirarli quando, nel periodo della fioritura - che dalla tarda primavera si protrae sino all’estate -, addobbano i campi con le loro meravigliose sfumature di giallo e oro.



Figura 1 - Senape bianca, infiorescenze.

È facile distinguerla tra le altre piante spontanee e si ritrova un po’ dovunque, nei campi coltivati, negli incolti, lungo i bordi stradali, presso i ruderi e persino sui cumuli di terra dove, grazie alla sua capacità di raggiungere fino ai due metri di altezza (se non è cimata), può capitare di scorgere e fotografare delle stupefacenti montagne di senape.



Figura 2 - Senape fiorita su cumuli di terra.

Più in là nella calda stagione estiva, i fiori evolvono in frutti facendo comparire tante siliquette irsute con pelosità biancastra, da cui il nome della specie.

Della senape bianca si raccolgono comunemente le rosette basali e le tenere cime fiorali, tra l’inverno e la primavera. L’utilizzo più rinomato che se ne fa in cucina vede la senape come protagonista delle prelibate “foglie miste” pugliesi; non può mancare, però, nel pancotto, nei contorni e pure nei ripieni vari per minestre, torte salate o frittate.

Di questo prezioso prodotto, è possibile consumare anche i semi: una volta maturi vengono polverizzati e, dopo un'apposita trasformazione, si ottiene la "senape" in forma di salsa piccante, abbinamento ideale per piatti di carne e di pesce.

In passato è stata diffusamente coltivata come pianta foraggera, ma è stata impiegata anche a scopo farmaceutico per le sue proprietà digestive, stimolanti, revulsive e purgative; tra i rimedi delle nonne vi erano proprio i "sinapismi", degli impiastri a base di farina di senape utilizzati per lenire infiammazioni e costipazioni.

Da vero e proprio prodotto di nicchia, oggi la senape occupa un posto di rilievo nella vendita diretta presso i mercati rionali, dove non sfugge certamente all'attenzione dei consumatori. Per questo, non stupisce affatto rinvenirla in campi coltivati, circondata da cime di rapa, cavolfiori, bietole e cicorie, specialmente nelle aziende in cui gli orticoltori continuano con passione a tramandare antichissime pratiche agricole.

Alla mia prima esperienza d'assaggio ne sono seguite molte altre e ho trovato che le diverse preparazioni gastronomiche, più o meno elaborate, diventano perfette per attenuare il carattere pungente della senape, la quale raggiunge un equilibrio perfetto in padella con olio, aglio e peperoncino.

Così, l'estate scorsa ho deciso di raccogliere i semi da alcune piante spontanee che crescevano rigogliose in un incolto non molto distante dal mio piccolo appezzamento. Mio padre ed io abbiamo avviato il ciclo colturale a fine agosto con la semina in semenzaio, ricorrendo in questa prima fase ad alcune annaffiature. Il trapianto delle piantine è avvenuto a metà ottobre disponendone una decina su un singolo filare a distanza di 50 cm l'una dall'altra.

La superficie interessata è assai limitata, e anche piuttosto marginale, rispetto a quella che solitamente destiniamo all'orto. Le pochissime cure che sono seguite hanno confermato che si tratta di una specie davvero promettente, forte e silenziosa. Si accontenta dei terreni meno fortunati, regge bene alle avversità atmosferiche e si riproduce con estrema semplicità.

Le uniche attenzioni di cui necessita, molto probabilmente, saranno spostate verso la fine del ciclo colturale, quando, senza i dovuti accorgimenti, potrebbe tappezzare l'orto e ricordare la sua natura infestante.

Per il momento, però, dai primi mazzetti raccolti - affinando di poco quel vincente accostamento tra senape, olio, aglio e peperoncino - sono nate due prelibate ricette.



Figura 3 - Nell'orto, filare di senape domesticata.

Orecchiette con senape bianca ripassata in aglio, olio e peperoncino, con aggiunta di pomodori ciliegino



Figura 4 - Orecchiette con senape bianca e pomodori ciliegino.

Ingredienti (dosi per 4 persone):

1 mazzetto di senape – 500 g di orecchiette fresche – pomodori ciliegino – olio EVO – aglio – peperoncino (facoltativo) – sale

Procedimento:

Mondate la senape eliminando le foglie esterne più coriacee o rovinare. Potete mantenere le altre foglie verdi e succulente riducendole in 2-3 pezzi più piccoli per cuocerle assieme alle cime, poiché risulteranno allo stesso modo buonissime. Lavate quindi la verdura in acqua fredda.

In una pentola dal fondo capiente versate un giro d'olio, aggiungete l'aglio, il peperoncino (se vi va) e i pomodorini e fate soffriggere a fiamma bassa per pochi minuti. Portate a parte a bollire dell'acqua salata e versate prima la senape; dopo pochissimi minuti, non appena l'acqua riprende a bollire, versate anche le orecchiette. Quelle fresche, soprattutto se fatte a mano (come vi consiglio di fare) possono avere tempi di cottura diversi, dai 7 ai 10 minuti.

State ben attenti e verificate lo stato di cottura, poi scolate e trasferite le orecchiette con la senape nella padella dove avete precedentemente preparato il condimento. Fate saltare e insaporire il tutto a fiamma vivace.

Non appena l'acqua presente sul fondo sarà evaporata, potrete servire in tavola.

Buon appetito.

Pan ciabatta con senape bianca, salsiccia e caciocavallo



Figura 5 - Pan ciabatta farcito con senape bianca, salsiccia e caciocavallo.

Ingredienti:

Pan ciabatta – 1 mazzetto di senape – salsiccia – caciocavallo – olio EVO – aglio – peperoncino (facoltativo) – sale

Procedimento:

Mondate la senape, lavate in acqua fredda e sbollentatela per circa 3 minuti.

In una pentola preparate l'olio, l'aglio e il peperoncino (se vi va) e fate soffriggere. Aggiungete la senape e lasciate cuocere fino a che il fondo non risulterà asciutto. Per farcire il pan ciabatta cominciate allestendo il fondo con delle scaglie di caciocavallo, adagiate poi la senape, dei pezzi di salsiccia (alla griglia o alla piastra) e, infine, completate con altre scaglie di caciocavallo.

Poiché il mio pan ciabatta derivava da un impasto di pizza avanzato e si presentava morbido e alveolato all'interno, ho ritenuto indispensabile scaldarlo nuovamente una volta farcito, oleando leggermente la superficie. Il risultato finale è stato di consistenza croccante e di sapore eccezionale.



Figura 6 - Pan ciabatta pronto per essere gustato.