

IL CIBO che fa bene



Dr. Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli. Per info e proposte di argomenti da approfondire www.moniacimino.it facebook e instagram: diet coach di Monica Cimino

IL GUSTO PIENO DELL'INVERNO

Senape e mostarda: un piacere intenso da concedersi ogni tanto

QUALCUNO considera senape e mostarda come sinonimi; l'equivoco nasce dal fatto che la senape viene chiamata in francese "moutarde" e in inglese "mustard". Questi termini rappresentano quelli che in grammatica si chiamano "false friends", cioè parole il cui suono ci fa pensare a un significato diverso da quello corretto.

LA SENAPE (in francese "moutarde" e in inglese "mustard") che conosciamo come raffinata salsa spalmabile, si ottiene dai semi dell'omonima pianta che, attraverso un procedimento che risale al tempo dei romani, vengono pestati e aggiunti al mosto bollito. Furono poi i francesi nel XIII secolo a perfezionarla come salsa gastronomica. Gli ingredienti della senape sono variabili: è la loro combinazione, infatti, a dare luogo a preparazioni diverse a seconda delle spezie usate. In Italia, per esempio, la ricetta prevede l'utilizzo di semi di senape, aceto, olio, sale e zucchero.

CERCHIAMO di dare un volto alla pianta della Senape. Il nome scientifico è *Sinapis nigra* o *Brassica nigra*. Si tratta di un genere di piante erbacee appartenenti alla famiglia delle Brassicaceae o Cruciferae (cavolo, rapa, cavolfiore, ravanello, rucola per capirci).

E LA MOSTARDA COS'È? Nella storia della cucina, la mostarda appare già nel XIII secolo, con il nome "mustum ardens", mosto che brucia, letteralmente, termine che rende l'essenza del sapore



dolce della frutta misto al piccante della senape. La mostarda, infatti, è una preparazione a base di frutta (questa è la differenza principale con la senape) che viene trattata con zucchero e farina di senape. La sua invenzione si può dire sia nata dalla necessità di conservare la frutta nei periodi in cui diventava difficilmente reperibile.

PER CHIARIRE la senape è costituita da semi polverizzati della pianta, mentre la mostarda è a base di frutta, zucchero e poca senape.

SEBBENE LA MOSTARDA E LA SENAPE non siano preparazioni propriamente dietetiche, ritengo che all'interno di uno stile di vita sano, possano essere utilizzate ogni tanto per insaporire un piatto di carne. Perché pretendere di mangiare sempre in modo "pulito", come dicono in molti, "sano", "rigoroso", significa penalizzare il piacere. Molti studi scientifici hanno dimostrato che questo genere di sacrifici o privazioni non caratterizzano uno stile di vita sano, quanto piuttosto aumentano la probabilità di cedere all'improvviso a tutti gli alimenti da cui si è deciso di privarsi perché ritenuti non "salutari".

ATTENZIONE, uno stile di vita sano significa ogni tanto integrare a menu equilibrati anche salse come la mostarda e la senape, senza eccedere, ma con la libertà e la spensieratezza di sapere che non sarà quel cucchiaino di salsa a rendere il nostro stile di vita non salutare.