

## CHENOPODIO

*(Spinacio Selvatico, Buon Enrico, Farinaccio)*



**Famiglia:** CHENOPODIACEE

### **Habitat:**

Chiamato anche: Farinaccio, Spinacio selvatico, Buon Enrico, il Chenopodio è un'erbaccia perenne che cresce di preferenza nella fascia submontana, montana e alpina di tutta l'Europa centrale, nelle vicinanze delle abitazioni, delle cascine, nei luoghi di sosta del bestiame, nei prati e nei pascoli

Il suo nome, *chenopodium*, significa “piede d'oca” e si riferisce probabilmente alla forma delle foglie. Una delle leggende più accreditate fa derivare il nome *Bonus Enricus* (Buon Enrico) dal fatto che fu Enrico IV di Navarra, mecenate e protettore dei botanici, a diffondere l'uso della pianta, dalle grandi proprietà nutritive, in un periodo di carestia.

### **Caratteristiche:**

Pianta erbacea che può superare il metro di altezza: ha radice fittosa, fusto eretto di colore verde, scanalato di bruno rossastro, ramificato a piramide conica.

Le foglie sono alterne romboidali leggermente dentate lunghe 3-6 cm di colore verde; picciolate, grandi, carnose e farinose nella pagina inferiore.

I fiori sono bianco verdastri molto piccoli e insignificanti, radunati in infiorescenze globose.

### **Proprietà farmaceutiche:**

*Ricco di ferro e vitamina B1;*

*Possiede proprietà depurative, lassative ed emollienti*

*Viene sconsigliato il consumo ai sofferenti di calcoli, di artrite e di reumatismi.*

**Uso esterno:** *Emolliente e vulnerario (favorisce la cicatrizzazione delle ferite e la guarigione delle contusioni.*

*Modo d'uso: le foglie pestate, si possono applicare direttamente sulla pelle malata, su ascessi (accelera la maturazione), foruncoli, ulcere o piaghe, cambiandole ogni 2-3 ore.*

**Non è usato in erboristeria.**

### **Uso in cucina:**

*Ottimo come contorno o nelle torte salate, nelle minestre e nella preparazione di salse di accompagnamento alle carni.*

*Le foglie più tenere si possono consumare crude, condite con olio, pepe, succo di limone e gherigli di noci.*

*I nuovi germogli si possono sempre raccogliere, anche dalla cima di una pianta matura.*

*Il gambo non si presta ad essere cucinato, (risulta un po' indigesto)*

### **Ricette culinarie:**

#### **Sfogliatine al chenopodio**

*300 gr di spinacio selvatico, 1 cipolla, 1 noce di burro, 250 gr di pasta sfoglia, 120 gr di formaggio dell'alpe, 2 uova, sale, pepe e noce moscata. Formine per la cottura al forno.*

*Sbollentare lo spinacio in poca acqua salata, sgocciolarlo e passarlo nel burro con la cipolla tritata. Lasciare raffreddare. Stendere la pasta sfoglia, porla nelle formine e riempire con lo spinacio e il trito di cipolla. Mescolare le uova al formaggio grattugiato, regolare di sale, pepe, noce moscata e versare sulle sfogliatine.*

*Cottura: in forno caldo a 220 gradi per 20 minuti. Servire le sfogliatine calde.*

#### **Gnocchi del Buon Enrico**

*600 gr di spinaci selvatici, 200 gr di ricotta, 200 gr di farina, 2 uova, sale, pepe, burro, parmigiano o sbrinz.*

*Lavare e scottare in poca acqua salata e strizzare gli spinaci. Con il frullatore o il passaverdura ottenere una poltiglia alla quale si unisce la farina, la ricotta, le uova il sale e il pepe.*

*Farne un impasto omogeneo e quindi dei gnocchetti. Tuffarli in acqua salata bollente e pescarli man mano che vengono a galla. Codire subito con burro fuso caldo, parmigiano o sbrinz grattugiato. Servire caldo.*

***Risotto con silene (scoppiettino) e chenopodio***

*500 gr di silene e chenopodio*

*350 gr di riso*

*Un cucchiaino di salsa di pomodoro*

*3 cucchiaini di olio*

*Un peperoncino*

*Sale*

*3 cucchiaini di formaggio grattugiato*

*Un bicchiere di vino bianco*

*Brodo*

*Lavare e pulire le erbe, tagliarle finemente, passarle in tegame con un cucchiaino di olio e la salsa di pomodoro, coprire e lasciare che appassiscano.*

*Versare il riso con il peperoncino e mescolare, lasciare il tegame coperto affinché il riso prenda sapore, bagnare con vino bianco e, appena evaporato, aggiungere brodo caldo o acqua sufficiente per la cottura.*

*Aggiustare di sale e, a cottura ultimata, togliere dal fuoco.*

*Condire con olio extravergine e servire con formaggio a parte per chi lo volesse. E' sconsigliato in quanto copre il sapore delle erbe*

♥ **OGNI VOSTRO SUGGERIMENTO È GRADITO !!** ♥