



Nome scientifico: *Chenopodium Album*

Famiglia: *Chenopodiacee*

Altri nomi: spinacio selvatico, farinaccio bianco, farinello, erva d' la fossa, molinari, cinisco, erba de furmicula, anserina.

Habitat: la pianta è molto diffusa, soprattutto vicino a case abbandonate, in luoghi non coltivati, nelle cave di sabbia o terra. Si trova anche in città, ai bordi delle strade. E' opportuno raccoglierla in luoghi non soggetti ad inquinamento

Caratteristiche: pianta annuale, alta anche più di un metro, eretta, fusto bianco o rossastro. Le foglie sono romboidali, alternate, di colore verde chiaro, lucide superiormente e biancastre nella pagina inferiore. Fiorisce da luglio ad ottobre, ha fiori piccolissimi, verdastri, raccolti in spighe. I semi maturano in ottobre. Si raccolgono i getti giovani, prima della fioritura, e le foglie, il periodo ideale per la raccolta è tra maggio e ottobre.

Etimologia

Il genere *Chenopodium* prende il nome per la sua caratteristica forma della foglia a "piede d'oca", dal greco *chen*, oca, e *pus*, piede.

Curiosità

E' stata utilizzata per millenni come importante alimento nella dieta di europei e nordamericani. Un tempo si raccoglievano anche i semi per ricavare una farina che era mescolata con quella del grano per fare il pane. Resti di questa pianta sono stati trovati in villaggi neolitici di tutta Europa.

Cucina

E' utilizzata da sempre nella dieta europea. Contiene ferro, più degli spinaci, cui somiglia per l'uso e per il sapore. In primavera, si raccolgono le giovani piantine, nell'estate sono da preferire le foglie più tenere. Si utilizza sia nelle minestre che come contorno. In Toscana è utilizzato nel ripieno dei tortelli di ricotta ed inoltre nei ravioli o nei cannelloni di magro, mescolato con della carne macinata per polpette, nelle torte salate o con dell'erba cipollina nella frittata.

Salute

Oltre a contenere molto ferro, è ricco anche di fosforo, calcio, potassio, vitamina B1, sostanze proteiche, zuccheri ed in quantità ridotte anche gassi.

Abbonda di clorofilla e di sali minerali (potassio, calcio, magnesio, ferro, silicio). Gli erboristi la considerano adatta per gli anemici. Per la presenza di altri principi attivi contenuti in questa pianta (olio essenziale contenete ascaridolo, saponine e resina), si prescrivono anche i decotti fatti con i semi e gli infusi preparati con le foglie, per utilizzarli come lassativi, antiemorroidari, sedativi, vermifughi e rinfrescanti.

