

Carta d'identità

Chenopodium album L.

Famiglia: Chenopodiacee

Etimologia: Il nome del genere ha il significato di "piede d'oca", con vago riferimento alla forma romboidale delle foglie, mentre *album* fa riferimento alla sostanza bianca presente sulla pagina inferiore delle foglie.

Nomi comuni in Italiano: In italiano i nomi più comuni usati abitualmente sono farinaccio e farinello, entrambi riferiti evidentemente, come per la denominazione scientifica, alla sostanza bianca presente sulla pagina inferiore delle foglie. Molti i nomi dialettali, diversi dei quali fanno riferimento alla caratteristica di infestante della pianta.

Somiglianze e varietà: La pianta non è da confondere con il *Chenopodium vulvaria*, che anziché avere portamento eretto è prostrata, ed emana una puzza di pesce andato a male.

Il farinello

È pianta infestante, tipica dei ruderi dei riparti, dei prati incolti e aridi e dei margini delle strade. Presente ovunque in Italia, dal piano alla media montagna, ed è pianta ubiquitaria delle zone temperate di tutto il Mondo.

Pianta erbacea alta anche oltre il metro, con radice fittonante, ha fusto per lo più eretto, angoloso e ramificato, e foglie romboidali alterne (lanceolate quelle apicali), leggermente dentate, quasi bianche da giovani sulla pagina inferiore per via della presenza di una tipica "farina".

I fiori estivi sono quasi insignificanti, raccolti in glomeruli di

color verdognolo. Il frutto è un achenio contenente semi neri e lisci

L'uso del farinello

L'uso alimentare della pianta pare fosse conosciuto fin dai tempi preistorici. Ritrovamenti a tale riprova sono stati segnalati non solo nella vecchia Europa - in Danimarca (uomo di Tollund), Svizzera, in Spagna e nelle Isole Ebridi - ma anche in Messico e negli Stati Uniti, dove i semi venivano mescolati a farine ed entravano a comporre pani o poltiglie. Sembra che ancora oggi gli indiani del Nordamerica usino i semi a scopo alimentare.

Generalmente si ritiene che fosse non solo conosciuto ma anche coltivato in Europa, un po' come l'atriplice, fino a quando gli spinaci non lo hanno sostituito negli orti, e che risulterebbe ancora coltivato in alcuni Paesi.

La pianta risulta poco usata in erboristeria nonostante il suo contenuto significativo di ferro e vitamina B1, oltre che di altre sostanze potenzialmente utili. Le si attribuiscono comunque funzioni antireumatiche, lassative, antiflogistiche e



Chenopodium album

antelmintiche. Viene usata anche per problemi dentali, contro le punture di insetti e le scottature.

Dai giovani germogli si ottiene un colorante verde, mentre dalle radici possono ricavarsi saponi.



In cucina

In cucina si possono utilizzare le foglie più tenere e i giovani getti, essenzialmente come l'altra chenopodiacea più conosciuta, gli spinaci, dei quali la pianta può essere ottima sostituta. Così essa viene utilizzata in molte aree del Paese - anche come alimento-medicina, con funzioni toniche e antianemiche - e del resto per talune preparazioni il sapore del farinello è decisamente preferibile a quello degli spinaci.

Le parti tenere possono essere lessate (meglio cotte a vapore per pochi minuti) e poi insaporite in padella con olio, aglio e peperoncino, o in altro modo costituire la base per preparare ottimi risotti oppure far parte

del ripieno di torte e ravioli (come in Maremma).

Utile per colorare paste fresche. Per il suo sapore delicato la pianta entra con altre nella preparazione di tipiche misticanze cotte, come la garfagnina "cucina" e molte altre.

Non è escluso, anzi, il consumo crudo delle foglie, in insalate insieme ad altre erbe, utilizzate anche perché spuntano più tardi rispetto a molte specie primaverili e sono utilizzabili man mano che la pianta si sviluppa, fino all'antesi. Per il consumo a crudo si possono anche far germogliare i semi.

Allo stesso modo che nelle regioni italiane la pianta, come qualche altra specie simile dal basso contenuto di saponine, viene utilizzata in altri paesi dell'area mediterranea (Grecia, Turchia), mentre in qualche località (Tunisia) essa è considerata quasi tossica per il suo alto contenuto di acido ossalico, che però si riduce di molto con la cottura in acqua.

Occorre in ogni caso usare prudenza nelle quantità, specie se la pianta cresce su terreni ricchi di nitrati o di azoto, come i campi coltivati.