

Carta d'identità***Chenopodium bonus-henricus* L.****Famiglia:** Chenopodiaceae

Etimologia: Il termine usato da Linneo per il genere fa riferimento alla forma delle foglie di talune specie, a piede d'oca, e così dal greco, *chen*, oca e *podòs*, piede, si ha *Chenopodium*. Per il termine *Bonus Henricus* vengono date più motivazioni, alcune a dir poco fantasiose. Il collegamento riportato con maggiore frequenza è con Enrico IV, re di Navarra e poi di Francia, forse perché era stato protettore dei botanici del suo tempo, anche se non manca chi spazia anche su altre giustificazioni di carattere aneddotico.

Nomi comuni in Italiano: In italiano si usano comunemente diversi termini: Buon Enrico, più frequente in letteratura, o spinacio di monte, con evidente riferimento all'uso, o farinello, termine usato anche per la specie congenere *C. album*. Vista l'intensità dell'uso in aree montane molti sono i nomi dialettali, spesso usati al plurale. Si va dai *cugoi* e *paruch* delle valli valtellinesi e bergamasche agli *òrapi* abruzzesi.

Il Buon Enrico

Il Buon Enrico è pianta d'alta collina o montagna, tipica degli ambienti antropici. Si rinviene infatti facilmente in pieno sole presso malghe, recinti e baite, per via della sua predilezione per i terreni ricchi di letame, in tutto l'Arco alpino e in diverse aree dell'Appennino centrosettentrionale.

Si tratta di una pianta erbacea di altezza variabile fra poche decine di centimetri e fin quasi a un metro, che prospera appunto nei terreni concimati. Le foglie sono quasi sagittate, dotate di



lungo picciolo e di un bel verde intenso nella pagina superiore, mentre si presentano più chiare e farinose al tatto in quella inferiore, come altre specie dello stesso genere.

Il fusto porta all'apice una infiorescenza a spiga formata da molti piccoli fiori, poco appariscenti, di colore bruno-verdastro. I frutti sono neri e lucenti

L'uso del Buon Enrico

L'uso più consueto e tradizionale che si fa della pianta è quello alimentare, che risalirebbe a tempi antichi, anche quando la pianta veniva chiamata dai botanici, in epoca pre-linneiana, *crisolochano*. Tuttavia le vengono anche attribuite funzioni terapeutiche, essendo indicato soprattutto come emolliente della cute in caso di infiammazioni, lassativo e, per via del fatto che è ricco di ferro e di altri minerali, come antianemico.

Chenopodium bonus-Henricus

Le foglie fresche vengono adoperate come cataplasma contro i foruncoli e gli ascessi e per le loro proprietà sono utilizzate anche in funzione di ricostituente e come depurative e vermifughe.

A causa del contenuto di acido ossalico l'uso è sconsigliato a chi soffre di artrite, calcoli e insufficienza renale, reumatismi o gotta, anche se con la cottura il contenuto si riduce notevolmente. È possibile rinvenire nelle foglie notevoli accumuli di nitrati.

L'intera pianta può costituire foraggio per gli animali e fornire un colorante verde.

In cucina

In Italia l'uso del Buon Enrico come alimento è tradizionale in tutto l'Arco alpino, con aree di particolare accentuazione, ma non manca l'utilizzo in altre regioni, come ad esempio l'Abruzzo.



Entra per questo a far parte anche di preparazioni e di piatti tipici proposti in occasione di sagre o feste paesane, come nella Sagra degli Orapi che si tiene annualmente a Barrea (AQ).

Sostitutivo o meno degli spinaci, se ne consumano essenzialmente le foglie tenere, lessate e ripassate in padella, oppure utilizzate in zuppe, minestre, frittate, risotti, come ripieno per ravioli e torte salate, ecc. Frequente anche l'uso come semplice verdura di contorno, variamente condita dopo la lessatura, o come accompagnamento alla polenta.

Non mancano usanze di conservazione sotto sale dei teneri germogli, l'utilizzo dei getti fiorali o l'abitudine a usare le foglie per colorate paste fresche.

Raro l'uso delle foglie più tenere in aggiunta alle misticanze, forse per via del loro sapore a crudo, non eccelso. Come per i semi del *Chenopodium album* non mancano le segnalazioni relative all'uso dei piccoli semi macinati nelle farine per il pane, per via forse della facilità della raccolta e a dispetto della loro ridotta dimensione.

Diverse le preparazioni tipiche a base di Buon Enrico in diverse regioni alpine, oggi riconosciute anche dalle guide gastronomiche e dagli elenchi "ufficiali", come ad esempio "*i pizzocher da cugol*" di Livigno (SO).