

L'AMICA DIMENTICATA

N.10

VINCENZO IORIO

Chenopodiaceae

Una famiglia ricca di sapori e proprietà nutritive.

Era un pomeriggio d'estate di alcuni anni fa e percorrevo con la mia auto la strada panoramica che da Bocca della Selva portava alla pensione dove io e la mia famiglia trascorrevamo qualche raro momento di riposo. Ad un tratto la mia attenzione fu attirata da una piantina che scorsi sul ciglio della strada. Mi fermai di colpo e mi apprestai ad osservare da vicino quello che avevo scoperto. Proprio sotto i miei piedi giaceva tranquillo un meraviglioso esemplare di Buon Enrico (*Chenopodium bonus-henricus*) una Chenopodiacea che avevo sempre osservato attraverso le illustrazioni contenute nei libri di lavoro. La piantina alta qualche decimetro, se ne stava lì buona buona, a più di 1000 metri di altezza, in un paesaggio da favola. La famiglia delle Chenopodiaceae è una sottofamiglia appartenente alla famiglia delle Amaranthaceae, costituita da numerose varietà tra cui vorrei ricordare lo Spinacio (*Spinacia oleracea*). Il Buon Enrico è infatti chiamato



Spinacio selvatico, proprio a confermare l'appartenenza delle due piante alla stessa famiglia ed a sottolineare anche alcune proprietà simili. Sono ambedue piante commestibili dotate di numerose proprietà fitoterapiche. Lo Spinacio in particolare è molto ricco di sali minerali tra cui il ferro, vitamine B1, B2, B6, C, PP, H. Purtroppo questa piantina tanto nutriente contiene anche una elevata quantità di acido ossalico ed è quindi sconsigliata ai sofferenti di calcolosi, gotta, disturbi al fegato, ulcera gastro-duodenale ed eczemi. Ma anche per le persone perfettamente sane, posso consigliare di non esagerare nel consumo di questa verdura. Io che ho un'alimentazione molto ricca di verdure, inserisco lo Spinacio con una cadenza quasi

quindicinale nella stagione di utilizzo. Anche il Buon Enrico, simile nel sapore allo Spinacio, contiene elevate quantità di acido ossalico e quindi bisogna consumarlo con le stesse cautele. Vorrei a questo punto ricordare al lettore, che questa sostanza è contenuta anche in altre piante o alimenti di uso comune. Molto ricche di acido ossalico sono l'Acetosella, il Rabarbaro, il tè, il cacao e anche le mandorle.

Sempre all'interno della famiglia delle Chenopodiacee possiamo trovare l'Ambrosia il (*chenopodium ambrosioides*) pianta originaria dell'America, molto aromatica, che veniva utilizzata come succedaneo del tè. Questa pianta che emana un forte odore di limoncina è infestante e possiamo scorgerla anche tra le nostre parti fra gli anfratti, le discariche e le zone incolte. Un'altra varietà di ambrosia l'Ambrosia Anthelminticum è diffusa nel territorio americano. Quest'ultima è una specie molto velenosa, essa è dotata di un odore molto sgradevole e viene tutt'ora usata come potente vermifugo.



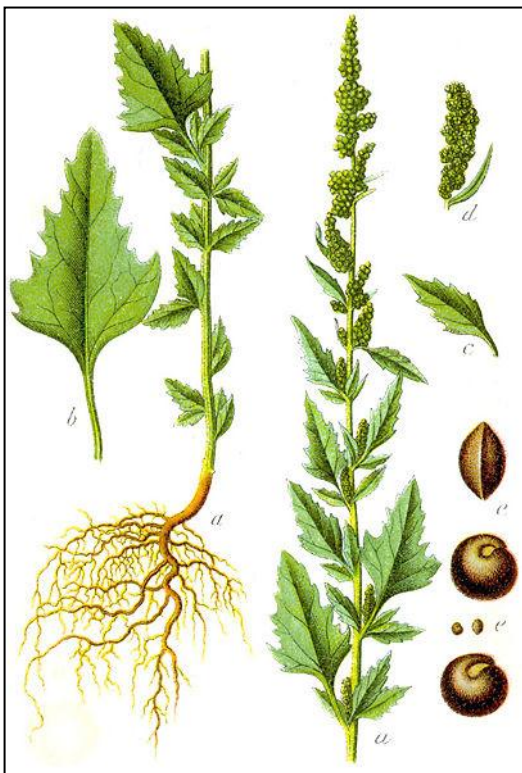
La Barbabietola (*Beta vulgaris*) è anch'essa una pianta appartenente alla famiglia delle Chenopodiaceae. La varietà chiamata Rapa altissima è utilizzata industrialmente per la produzione del saccarosio o zucchero da cucina. Le altre varietà sono fondamentali per l'alimentazione umana e per gli impieghi come foraggio per gli animali da allevamento. Una varietà di *Chenopodium* poco conosciuta dalle nostre parti è presente nell'America del sud. Questa pianta chiamata *Chenopodium Quinoa* è coltivata sulle Ande sino a 3000 metri di altitudine ed ha semi molto ricchi di proteine.



Dalle nostre parti invece, è presente e diffusissima una varietà chiamata *Chenopodium Album* o farinaccio che un tempo costituiva una delle verdure tipiche dell'alimentazione umana. Posso dirvi con estrema certezza che questa varietà è stata oggi completamente dimenticata. Non è più possibile trovarla nei mercati o dal fruttivendolo. Questo fatto non deve far preoccupare voi amici della natura infatti, fortunatamente, il farinaccio è una pianta estremamente diffusa è presente negli incolti come pianta infestante. Il farinaccio possiede molte proprietà nutritive. Questo vegetale ha pieno diritto alla notorietà in quanto contiene più ferro e proteine sia degli spinaci, che del cavolo e più vitamina B1 e calcio del cavolo crudo. Si legge che in alcuni



villaggi neolitici presenti in tutta Europa sono stati rinvenuti resti di questa pianta. I suoi semi facevano parte dell'ultimo pasto rituale che era stato somministrato all'uomo di Tollund. Quest'ultimo è un uomo preistorico il cui cadavere fu rinvenuto nel 1950 in Danimarca. Il farinaccio era una pianta molto conosciuta anche dagli indiani d'America. Essa costituiva uno degli elementi nutritivi più importanti della loro dieta. È molto facile riconoscere il farinaccio fra le tante varietà di erbe infestanti che si trovano nei nostri spazi incolti. In alcuni casi è possibile scorgere una piantina che viene su perfino dal bordo di un marcerpiede. Personalmente, raccolgo questo vegetale in collina dove sono più sicuro di trovarlo meno esposto ai prodotti dell'inquinamento cittadino. È una pianta che spesso supera il metro d'altezza, le foglie lanceolate a forma di diamante, dentate, hanno una colorazione grigio-verde opaca nella pagina superiore e bianco-cenere su quella inferiore. Il



nome farinaccio gli è dovuto sicuramente a quella farinosità cerosa che si percepisce chiaramente toccando la pagina inferiore delle foglie. I fiori sono piccolissimi non molto appariscenti riuniti su spighe che si confondono con il resto della pianta. Il fusto è eretto, dritto e spesso presenta nei punti dove si diramano i rami, delle macchie di colore rosso. Può essere preparata cotta con altre verdure o da sola, cucinata come gli spinaci. Il suo gusto è molto delicato nei minestroni e nelle zuppe. Parente alle Chenopodiaceae sono le Amaranthoideae, sempre appartenenti alle Amaranthaceae, alcune di queste sono erbe infestanti come *Amaranthus Caudatus* e *Amaranthus Retroflexus*. Le cito perchè molto presenti negli incolti della nostra penisola e soprattutto in molti casi si dividono gli spazi con le loro vicine Chenopodiacee.

Anche le Amaranthoideae, ed in modo particolare le varietà che ho descritto, sono specie commestibili, anche se non dotate di un buon sapore. Molte Amaranthoideae, specialmente quelle dotate di infiorescenze purpuree sono anche diffuse come piante ornamentali.

Forse il farinaccio, fra le varie erbe o piante che abbiamo incontrato fino ad ora, è veramente una di quelle amiche dimenticate citate all'inizio della nostra rubrica. Essendo un vegetale dotato di proprietà nutritive così eccellenti, provo un profondo dispiacere nel constatare il suo declino. Il mio augurio è la speranza che tramite questi miei scritti, il lettore più sensibile possa provare piacere, interesse e volontà a perseguire con grande impegno questa mia battaglia contro l'indifferenza verso la conoscenza del nostro meraviglioso patrimonio arboreo.