

Blitum bonus-henricus (L.) Rchb.

Amaranthaceae

Sinonimi omotipici: *Agathophytum bonus-henricus* (L.) Moq. ; *Agatophyton bonus-henricus* (L.) E.H.L.Krause ; *Anserina bonus-henricus* (L.) Dumort. ; *Atriplex bonus-henricus* (L.) Crantz ; *Chenopodium bonus-henricus* L. ; *Chenopodium esculentum* Salisb. ; *Orthospermum bonus-henricus* (L.) Schur ; *Orthosporum bonus-henricus* (L.) T.Nees

Nomi Italiani:

Farinello buon-enrico, Spinacio selvatico,
Buon-enrico

Fitonimi Regionali:

Bono Enrico (Toscana), Caltri (Veneto, Verona), Colubrina (Toscana), Comedie (Lombardia, Braone), Crauti (Veneto, Verona), Crisolocano (antichi), Cugolo (Lombardia, Como), Cugolo (Lombardia, Valtellina), Erba sana (Liguria, Porto Maurizio), Farinei (Veneto, Belluno), Gasala (Friuli, Carnia), Ingri (Liguria, Nizza), Jerbo da farino (Friuli, Carnia), Lapato untuoso (Toscana), Mercorella (Toscana), Mercorella lunga (Toscana), Olaci (Abruzzi), Orape (Abruzzi), Orle (Piemonte, Pesio), Perrucchetti (Lombardia, Alta Valle Camonica), Sengià (Liguria, Ponti di Nava), Slavass (Lombardia, Brescia), Spinaccio salvatico (Toscana), Spinacio di monte (Toscana), Spinass d' montagna (Piemonte), Spinass Servaj (Piemonte), Spinaz salvadech (Lombardia, Como), Tota bona (Toscana), Tutta buona (Toscana), Tuvèl (Piemonte, Coassolo), Vanagla (Lombardia, Val Morobbia nel Cant. Ticino), Varle (Piemonte), Verchegnù (Piemonte), Vercheinon (Piemonte).



Descrizione botanica:

Pianta erbacea, emicriptofita perenne, da 20 a 70 cm di altezza.

Fusto a sezione poligonale cavo centralmente, fillotassi alterna e in rosetta basale.

Foglie semplici di forma sagittata o astata con margine intero, nervatura palmata, dotate di lungo picciolo.

Peli vescicolosi facilmente caduchi numerosi su tutta la pianta, che rendono la superficie farinosa.

Infiorescenza a glomerulo, fiori di piccole dimensioni, regolari, ermafroditi e femminili presenti sulla stessa pianta (ginomonoismo), perigonio formato da 5 pezzi, corolla assente, stami 5 (fiori ermafroditi), da 2 a 4 carpelli che formano un gineceo sincarpico con ovario supero, 1 stilo e da 2 a 4 stimmi.

Il Frutto è un achenio.





Antesi:

Da giugno a settembre.

Tipo Corologico e distribuzione:

Circumboreale - Zone fredde e temperato-fredde dell'Europa, Asia e Nordamerica.

In Italia è presente su tutto il territorio nazionale, tranne in Puglia dove vi sono segnalazioni storiche.

Esoticità:

Entità autoctona.

Protezioni:

La specie non rientra nell'elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Tuttavia in Molise la sua raccolta è regolamentata dalla Legge Regionale N. 9 del 23-02-1999.

Habitat:

Vegeta tra le macerie, incolti, bordi delle vie, stalle, lungo i recinti erbosi dove sosta il bestiame, nei pressi delle abitazioni, delle malghe, dalla zona collinare alla montagna, da 500 a 2.100 m.

Possibili confusioni con altre specie:

Arum maculatum (tossico), *Arum italicum* (tossico), *Arisarum vulgare* (tossico), *Rumex acetosa* .



Proprietà ed usi medicinali:

Per l'alto contenuto di ferro e altri sali e vitamine, è un ottimo ri-mineralizzante ed è quindi un buon ricostituente, antianemico, lassativo e depurativo, però per il suo contenuto di acido ossalico è sconsigliato il consumo ai sofferenti di calcoli, artrite e reumatismi. Le sue foglie per il loro effetto emolliente sono indicate per far maturare foruncoli e ascessi e cotte brevemente in olio di oliva per impacchi su scottature e piaghe.

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

In cucina si possono usare le foglie giovani crude condite con olio, pepe, succo di limone e con aggiunta di gherigli di noci formano un'ottima insalata. Le foglie in estate lessate brevemente in acqua salata, si prestano agli stessi usi degli spinaci, particolarmente pregiati nei ripieni, ma anche nel minestrone, al burro, nelle frittate. I getti fiorali si possono consumare come gli asparagi.



Periodo di raccolta:

Da marzo a luglio

Avvertenze:

La pianta contiene acido ossalico, il suo consumo deve essere limitato in persone con problemi renali.