

# INCONTRI L'ORTO DEL SIGNORE

ADRIANO ROSSETTI



È una erbacea annua alta fino a 90 cm, grigiastra con fusti eretti. Foglie: romboidali, grossolanamente lobato-dentate, farinoso-biancastre da giovani. Fiori: piccoli verdastri riuniti in pannocchie. Frutti: sono dei piccoli Acheni.

Curiosità: Il suo nome è composto dal greco CHEN: oca, PUS, PODOS: piede, con riferimento alla forma della foglia che ricorda il piede del pennuto. Si narra che Enrico IV, re di Francia e Navarra, fosse un grande appassionato di botanica, in onore di questa sua passione venne riconosciuto come protettore dei botanici. Pare che un giorno aprì i cancelli del suo parco per far entrare i poveri, per sfamarli di suddetta verdura, da ciò anche il nome di buon Enrico. Addirittura furono ritrovati i semi del Farinaccio nello stomaco dell'uomo di Tollund (preistoria). I romani lo coltivavano.



COMESTIBILITÀ': OTTIMA

## CHENOPODIUM ALBUM L.

Nomi italiani: Farinaccio, Farinello, Buon Enrico

Fam.: CHENOPODIACEAE.

Fioritura: Giugno-agosto.

Raccolta: Primavera.

Parti utilizzare: Foglie Giovani.

Principi attivi: Sali minerali in particolare

ferro, calcio e potassio; vitamina C, acidi

organici, grassi, chenopodina, saponine,

resine. Impieghi terapeutici: Polvere, succo fresco, decotti.

IN CUCINA...



.... In Cucina

*Avvertenza :: come tutte le specie di Chenepodiacee, contiene elevate quantità di acido tartarico e ossalico, pertanto se ne sconsiglia a tutti coloro che soffrono di disturbi renali, di gotta, e dolori artritici.*



### *Salsa di Farinaccio per 4ps.*

*300g di foglie, un cucchiaino di vino bianco, un cucchiaino di capperi, 50g di acciughe, 1 uovo, olio e sale. Lessare il Farinaccio e lasciarlo asciugare. Unirlo ai capperi alle acciughe e all'uovo sodo a pezzetti, aggiungere l'olio e il vino bianco. Regolare di sale e frullare il tutto sino ad ottenere un composto omogeneo. La salsa è ottima come accompagnamento di verdure cotte, oppure carni bianche.*

### *Tortino di Farinaccio su letto di foglie*

*500g di foglie, 60g di burro, 50g di grana, 3 tuorli d'uovo, 80ml di panna da cucina, un cucchiaino di farina, olio e sale. Preparazione: Prendere metà del Farinaccio, tritarlo e metterlo in una padella ad insaporirsi con burro, panna e farina, salare e cuocere per venti minuti c.a. sino ad addensare tutto. Togliere dal fuoco e incorporare i tuorli e il grana grattugiato. Trasferire il tutto in una pirofila, infornare a 180 gradi per 15min. In una padella con l'olio scaldare l'altra metà delle foglie, dopo dieci minuti coprirle con acqua e lasciare cuocere per altri 5-6 minuti, quindi scolarle. Disporle distese nel piatto e adagiare sopra il tortino.*