



Conoscere le erbe

Buon Enrico

Chenopodium bonus-henricus (chenopodiacee)



Storia, botanica e cultura

Secondo la storia, il nome dovrebbe rimandare al «povero lebbroso Enrico».



Impiego in cucina e nella medicina naturale

Un impacco di foglie procura sollievo in caso di irritazioni della pelle.



Ricetta

Gnocchi al Buon Enrico



Cenni storici – Buon Enrico

Grazie al suo impiego particolarmente versatile, nei secoli passati lo spinacio selvatico ha sempre avuto un ruolo molto importante. Le sostanze contenute in questa pianta, come ferro, provitamina A, vitamina C e diversi sali minerali costituivano un'aggiunta importante nei cibi semplici dei nostri predecessori. Come capostipite dello spinacio coltivato, però, nel frattempo è finito un po' a torto nel dimenticatoio.

Botanica e cultura

La pianta sempreverde, annuale o perenne, ha uno stelo robusto e sostanzialmente verticale e, a seconda dell'ubicazione, può raggiungere da 15 a 60 cm. Si trova in terreni ricchi di sostanze nutritive, ben permeabili e piuttosto sabbiosi, fino a un'altezza di circa 1600 metri s.l.m. L'ubicazione dovrebbe essere ben soleggiata. Le spighe di fiori poco appariscenti con i fiori bianco-giallognoli crescono sulle punte dei peduncoli e dall'angolo superiore della foglia. Il periodo di fioritura va dal mese di aprile a settembre. I fiori vengono impollinati dal vento.

Nella maggior parte dei casi, l'infiorescenza fiorisce tutta insieme. La cimatura, ovvero il taglio dei peduncoli, favorisce una crescita massiccia, quindi un ricavo addizionale di foglie e giovani steli. La pianta appare biancastra come se fosse stata leggermente spolverata di farina. Le foglie appuntite sono a forma di scudo e lievemente appiccicose.



Impiego nella medicina naturale

Utilizzata da secoli, quest'erba serve ancora oggi per il trattamento di alcune malattie dermatologiche infiammatorie come pure per gli ascessi. La pianta contiene molta clorofilla e inoltre è ricca di ferro e altre sostanze minerali come la provitamina A e la vitamina C, per cui è particolarmente adatta a una cura di primavera per depurare il sangue.

Impiego in cucina

Da aprile a giugno vengono raccolte soprattutto le foglie giovani e gli steli prima della fioritura. Il raccolto dovrebbe essere ben lavato e anche messo a bagno. La pianta viene preparata come gli spinaci selvatici o anche tagliata finemente e unita a croccanti insalate in foglia. Con il raffinato Buon Enrico si possono preparare anche deliziose zuppe alle erbe e un delizioso gratin di spinaci e patate. I semi bolliti in acqua abbondante, scolati e tritati si possono unire alle cipolle sminuzzate, alle erbe e alle briciole di pane bianco per creare il ripieno per i pomodori. Un soufflé «à la *chénopode bon-Henri*» completa le svariate possibilità di utilizzo di questa pianta in una cucina sana e ricca di prodotti naturali.



Ricetta

Gnocchi al Buon Enrico

per 4 persone

600 g di foglie di Buon Enrico
1 cucchiaio di olio d'oliva
1 cipolla
un po' di sale
800-1000 g di gnocchi fatti in casa o acquistati
di parmigiano grattugiato
di olio di oliva al limone

- Tritare finemente le cipolle.
- Lavare le foglie di Buon Enrico.
- Scaldare l'olio d'oliva in una padella e fare stufare le cipolle. Aggiungere le foglie di Buon Enrico ancora gocciolanti, farle appassire e insaporirle con un po' di sale. Aggiungere gli gnocchi, mescolare.
- Servire con il parmigiano e un paio di gocce di olio di oliva al limone.

