


## BUON ENRICO

NOME SCIENTIFICO: *CHENOPODIUM ALBUM*

NOME FRIULANO: *Farinele*

<p>E' una pianta perenne alta 30, 75 centimetri.</p> <p>Tutta la pianta ha un aspetto farinoso perché è ricoperta da una polvere biancastra, ha moltissimi peli vescicolosi.</p> <p>Le sue foglie sono di forma triangolare-saggittata di colore verde scuro nella parte superiore, chiare e farinose in quella inferiore.</p>		<p>I fiori sono di colore verde-bruno riuniti insieme in infiorescenze a forma di spiga.</p> <p>Vive in montagna tra i 500 e i 2100 metri in luoghi incolti concimati come i terreni vicino a stalle o malghe.</p> <p>Il suo nome italiano è farinaccio e spinacio selvatico, in friulano si dice <i>farinele</i> per il suo aspetto.</p>
--	--	---

PROPRIETA': erba ricca di ferro e altri sali e vitamine.

Ha proprietà depurative e lassative.

Per mantenere le sue proprietà è consigliabile usarla appena raccolta.

### IN CUCINA

Si usa come una comune verdura, lessa o soffritta in padella.

Si preferiscono le foglie e i germogli delle giovani piante.