

**Spinacio di montagna** (*Chenopodium Bonus Henricus*), Famiglia *Amaranthaceae* o *Chemopodiacee*. Nomi italiani: **Oliace**, **Farinello buon Enrico**, **Spinacio selvatico**. Nomi dialettali regionali: Molise: *Ollərə* e *Vollərə*, Abruzzo: *Olero*, *Orapi*; Lazio: *Olleri*, *spinaci de montagna*; Trentino: *Buon Enrico*, Emilia: *erba sana*, *colubrina tutta buona*.



Spinacio di montagna o Oliace con fiorecenza

Piante giovani di Oliace o spinacio di montagna



Pianta adulta



Pianta con infiorescenza



Piante giovani

**Descrizione:** Pianta erbacea perenne con portamento a forma eretta, facilmente distinguibile in quanto le foglie sono prive di ocrea e le piante in generale non hanno lattice e neppure peli urticanti, bensì peli di tipo viscido; possiede un odore erbaceo sgradevole. Altezza da 10 a 60 cm. Le foglie sono intere e farinose, picciolate e saettiformi o triangolari astate con base troncata, di larghezza massima, nella parte inferiore, di circa cm 3 a 7, lunghezza da cm 5 a 8. L'infiorescenza è a spiga e i fiori sono piccoli, ermafroditi, pentamari (calici e stami sono formati da 5 petali).

**Contiene:** La pianta contiene un olio essenziale detto appunto *essenza di chenopodio*, betalaina, minerali con abbondanza di ferro, vitamine B1, K e C, saponine e acido ossalico.

Una volta questa pianta veniva molto usata per le sue proprietà emollienti, vermifughe e toniche, e si usavano le foglie, i semi e il rizoma; i semi erano usati come lassativo per i bambini, mentre foglie e rizoma come emolliente e tonico, ma oggi la sua importanza è soprattutto come alimento ricco di ferro e vitamine.

**Curiosità:** Il nome Olace buon Enrico fu assegnato dal biologo svedese Linneo in onore di Enrico IV di Navarra che era chiamato in Francia per l'appunto il "buon Enrico".

**In cucina:** ottimi innanzitutto lessati e conditi con olio e limone, proprio come gli spinaci, oppure al burro saltati in padella., oppure saltati in padella con aglio, olio e peperoncino.; ottimi per farne dei tortelli ripieni.

*Torta con spinaci selvatici o di montagna* :i ngredienti per 4 o 6 persone:

Un rotolo di pasta sgoglia (oppure fatto in casa come per i comuni ravioli o torta pasqualina), 1,200 kg. di olaci o spinaci s., 1 scalogno, 350 gr di ricotta , 1 uovo, mezzo bicchiere di latte, 2 cucchiari di parmigiano reggiano, una noce di burro, sale e pepe q.b.

In una padella tritare lo scalogno e farlo soffriggere nel burro, aggiungere le foglie di spinaci pulite e tenute in acqua fresca e cuocere a fuoco lento finchè non sarà evaporata l'acqua; togliere dal fuoco ed aggiungervi la ricotta amalgamando il tutto. Stendere la sfoglia sul fondo di una teglia, lasciando un bordo di 2 o 3 cm, versare il contenuto della padella e spianarlo, versare l'uovo preventivamente sbattuto nel latte, spolverare il parmigiano, aggiustare di sale e pepe a piacere, rimboccare i bordi, stendervi alcune striscioline larghe 1 o 2 cm di sfoglia sopra ed infornare a 200° per 40 minuti.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**