



Comune
di
Antrona



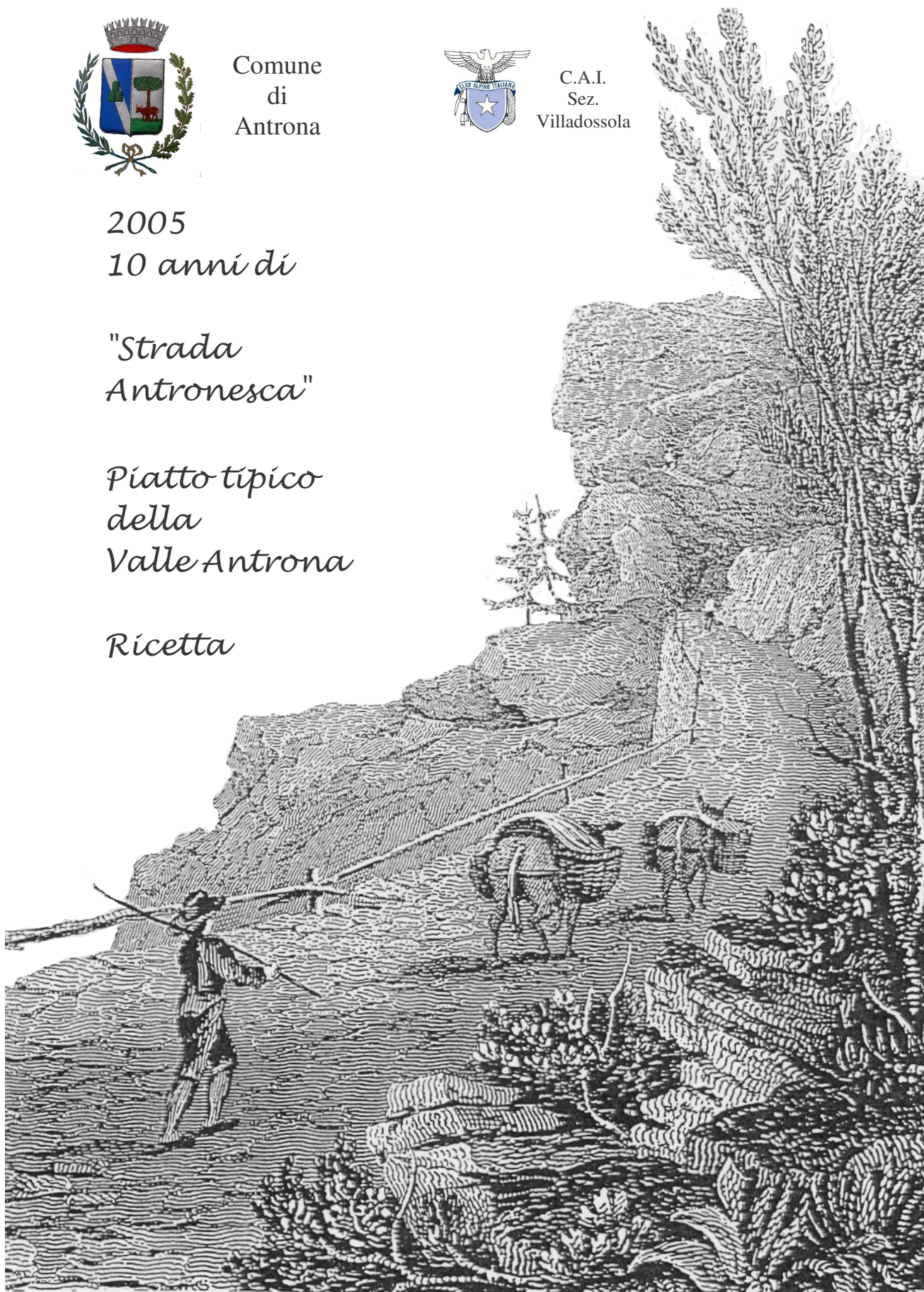
C.A.I.
Sez.
Villadossola

2005
10 anni di

*"Strada
Antronesca"*

*Piatto tipico
della
Valle Antrona*

Ricetta



Buon Enrico
(*Chenopodium bonus Henricus L.*)

Chenopodiacee

Pianta spontanea chiamata anche in Valle Antrona
"Brucoeuì"

Linneo chiamò buon Enrico questa pianta per onorare Enrico IV di Navarra, protettore dei botanici. Spesso, in passato, le piante che amavano la vicinanza dell'uomo erano chiamate col nome di Enrico. Il buon Enrico si trova, infatti, spesso, in vicinanze di case, lungo i muri e in prossimità delle malghe e dei casolari di montagna.

Sostituisce in cucina lo spinacio, è anche ricco di ferro, e combatte l'anemia. Efficace come emolliente e lassativo, è consigliato ai gottosi e alle persone sofferenti di reni. Come uso esterno, si possono applicare le foglie fresche come cataplasma sugli ascessi, per accelerarne la maturazione.

Identificazione : da 20 a 60 cm. - Perenne, fusto verde, glabro, scanalato di bruno e rossastro, foglioso; foglie verdi, grandi, carnose, intere, picciolate, triangolari, con sommità appuntita, base a forma di freccia, margini ondulati, foglie giovani farinose sotto, un poco vischiose; fiori verdastri (maggio-agosto), piccoli, numerosi, in grappoli terminali a forma di spiga conica; frutto che racchiude un seme lucido. Inodore; insapore

Parti utilizzate : tutta la pianta, a seconda dei casi - Pianta giovane per cucinare

Costituenti : saponine, sali minerali (ferro), vitamina C

Proprietà : depurativo, emolliente, lassativo

Piatto tipico
"Riso e brucœui con brodo di salamini"

Ricetta
(dose per 6 persone)

Ingredienti :

Fare soffriggere un pezzetto di cipolla in un cucchiaio d'olio, aggiungere due manciate di "brucœui" già cotti in precedenza e tritati.

Aggiungere 13 pugni di riso e bagnare con 1/2 bicchiere di vino bianco.

Aggiungere il brodo poco alla volta; a cottura ultimata, spegnere e mettere un pezzetto di burro, una bella manciata di grana (una volta si adoperava il formaggio stagionato e ben secco e poi grattugiato) e 6 cucchiari di latte, amalgamare il tutto, lasciare riposare per un minuto e poi servire.

Per il brodo

Fare bollire per pochi minuti i salamini, gettare l'acqua e poi si rifanno cuocere salando leggermente.

2° piatto

Frittatine di brucœui con salamini

Dolce : "crescenzin"

Vino : "della bassa"

Acqua : della fontana

Buon Enrico
(*Chenopodium bonus*
Henricus L.)

"Brucoeuì"

