



34

# BLET / MARXANT / GENIZO

*CHENOPODIUM ÁLBUM*



MIGUEL BIARNÉS

## DESCRIPCIÓ:

Planta anual de la família de les Quenopodiàcies que pot arribar a alçar-se fins a un metre, pot ser de color verd blanquinós o fins i tot blanc, les fulles són allargades, de color blanc al revers i verd a dalt, les flors són petites, del mateix color que la planta i tenen cinc pètals, el fruit de granets tipus quinoa té un color verdós, la seva arrel és robusta i la tija té ratlles de color granat.

## ÚS I PROPIETATS:

**Ús:** ulles (les llavors es poden utilitzar com a aliment, equivalent als llegums)..

**Propietats:** laxant, nutritiu, diürètic, antihelmíntic (paràsits intestinals), lleugerament sedant, hepàtic.

## MÈTODE DE PREPARACIÓ:

Es poden menjar crues o cuites, són millors tendres, però també es poden assecar i a posteriori hidratar-les, les fulles tenen un gust que recorda el dels espinacs.

## CONTRAINDICACIONS I PRECAUCIONS:

No se'n pot fer un ús excessiu excés perquè tenen oxalats solubles, que perjudiquen els ronyons (càlculs renals), i articulacions..

## CULTIU I ON LA PUC TROBAR

De juny a novembre, en zones remogudes, terrenes i conreus erms i rics en nitrogen, camins i terraplens.

## OBSERVACIONS I CURIOSITATS

Conté quasi tanta vitamina A com les safanòries. El triple de calci que la llet. Més vitamina C que les taronges. El doble de fibra que les pomes.

