

BLET

Chenopodium album L.

[1753, Sp. Pl. : 219] $2n=54$



Làmina: CARL AXEL MAGNUS LINDMAN



NOMS POPULARS

- Alemaný:** Weisser gänsefuss/Fette henne / Gänsefus / Weiss-gänsefuss / Weisse gänsefuss
- Anglès:** Lamb's quarters/Allgood / Baconweed / Bathua / Common lambsquarters / Common pigweed / Dirtweed / English mercury / Fat hen / Goose foot / Lamb's quarter / Lambsquarter / Lambsquarters / Melde / Mercury goosefoot / Missouri goosefoot / Pig weed / Smearwort / White goosefoot
- Àrab:** سمرق أبيض
- Aragonès:** bledos, cagadors, cagados, feniziello, llebón, senisell, zeniziallo, zeniziello, zeniziellos, zenizoso, zenizón.
- Armeni:** Թեղուկ սպիտակ
- Bable:** ciñiplu, llanizo, mestrantu, mestranzo, mestranzu.
- Bangladesh:** বধুয়া
- Basc/Euskera** erobedarr, erobedarra, garadaizka zuri, garadaizka zuria, olla belarra, ollabelarr, ollabelarra, ollabellarr, sabi, sabi hostozuri, sabi hostozuria, sabi zuria, sabi zuriya, sabi-hostozuria, sabizuri, sabizuriya.
- Castellà:** Cenizo/Anserina-branca / Berza perruna / Cañizo /agenicio, agenijo, ajae, altos, armuelle, armuelle borde, armuelle silvestre, armuelles bordes, armuelles silvestres, axea, berza de perros, berza perruna, bledo, bledos, bledos pestosos, bletos, borracochinos, burriquesos, caga-dos, catasol, cañizo, cedijo, cenicera, cenilgo, cenizo blanco, cenizo común, cenizo verde, cenizos, ceñidros, ceñiglo, ceñiglo, ceñiglo blanco, ceñiglo verde, ceñiglos, ceñilgo, ceñilgos, ceñilos, chamarisco, chinizo, chirona, cimielga, cincho, cisno, ciñidro, ciñilgos, ciñilos, ciñublo, desajo, engorda-gochos, fariñento, fenifo, fenijo, flor de la sardina, gajo, genicio, genifro, genijo , genijos, genillo, genizo, genijano, gerinjo, hagea lebrel, hierba cana, jajo, jajo caballar, jajo rastrero, jenijo, ledo blanco, llenizo, mata sucia, meldrasco, meldro, minjo, palero, peral, pispájaro, salao, senijo, senisell, senizu, xerinjo, xerunxo, yebón, yerba mala, zeniziallo, zeniziello, zenizón.
- Català:** Blet blanc/Aumot / Blet bord, bleits, blet, blet blau, blet bord, blet d'Espanya, blet moll, blet roig, blets blancs, blets negres, herba blanca, puriaques, siscle.
- Danès:** Gåsefod / Hvidmelet gåsefod
- Eslovac:** Mrlík biely
- Eslovè:** Bela metlika / Metlika bela
- Estonià:** Valge hanemalts
- Feroès:** Hvítur gásarfótur
- Finlandès:** Jauhosavikka/issourinsavikka / Saviheinä / Soijasavikka
- Francès:** Chenopode blanc/ Ansérine blanche / Chénopode
- Gaèlic:** Blonagán bán/Praiseach fhiáin
- Gal·lès:** Troed-yr-wydd gwyn/Blodau'r domen / Gwýdd-droed gwyn / Gwýdd-droed gwynaidd / Tafod yr oen / Troed yr·d / Troed yr·d gwynaidd
- Gallec:** beldro, cenizo, ceñizo, cillo, cillos, cinllos, farañaentos, farinentos, fariñaentos, fariñeiro, fariñenta, fariñento, fariñentos, fariñotes, fariñudo, fariñón, farmelo, farmento, farnelo, farnelos, farnento, farnentos, fermentos, fernandos, fermentos, fiancho, saynchos, saíncho, segurella.
- Grec:** Βρωμόχορτο / Λουβουδιά / Χηνοπόδιο το λευκό
- Hebreu:** כף אווז לבנה
- Holandès:** Melganzenvoet/Melganzevoet / Witte ganzevoet
- Hongarès:** Fehér libatop/Fehér libaparéj
- Islandès:** Hólunjóli
- Italià:** Farinello comune/Farinaccio
- Japonès:** シロザ/しろざ

- Nepalès:** बेथु
Noruec: Drittgras / Feitebokk / Gørrmelde / Leirgras / Lortstokk / Maulstokk / Melde / Mjølstamp / Mjølstokk / Møkkagras / Møkkstamp / Møkkstokk / Ospegras / Paddegras / Meldestokk
Persa/Farsi: سلمک
Polonès: Komosa biała / Lebioda
Portuguès: Ansarina-branca / Catassol / Erva-couvinha / Erva-formigueira / Pedagoso / Quenopódio-branco / Sincho/ Ançarinha-branca / Erva-de-são-João/ Fedegosa/Pedegoso/ Зоруго
Rus: Марь белая/Марь обыкновенная
Suec: Dyrngsvera / Lortskurk / Mjölmaåla / Mullkarl / Vitmålla / Svinmålla
Turc: Ak pazi
Txec: Merlík bílý
Ucraïnès: Лобода біла
Xinès: 藜

DESCRIPCIÓ BOTÀNICA

La família de les Quenopodiàcies es distingeix per tenir les flors sense corol·la i superovàriques, dialisèpales, i per tenir les tiges no nuoses, les fulles sense estípules, i les flors amb pocs estams, el fruit en aqueni aplanat, les flors sense bràctees, i els sèpals verds concrecents. Dins la família de les *Chenopodiaceae* Ventanat, el gènere *Chenopodium* es distingeix per ser de plantes bisexuades, i tenir les flors amb el calze pentàmer, 5 estam si 2 estigmes. I, dins el gènere, *Chenopodium album* es distingeix per ser planta glabra, els peciol de les fulles inferiors menor que la làmina corresponent, tenir el periant fructífer tancat, amb els tèpals no oberts a la fructificació, els glomèruls florífers formant espigues paniculades, i tenir la llavor aguda, carenada, de menys de 1.6 mm.

Chenopodium album és una (mala) herba anual, sense mala olor (a sardina podrida), de fins a 1 m d'alçària (o més, fins a 2 m), de color verd mat blanquinós, normalment dreta però a la base pot ser ascendent, amb la tija angulosa, amb estries verdes o rogenques, no quadrangular, simple o ramificada. Les fulles, sempre més llargues que amples, són farinoses pel revers, o verdes (d'un verd fosc mat una mica blavós) a ambdues cares (quan són adultes), oval-romboidals o lanceolades, sinuades-dentades, rarament del tot enteres. La làmina pot fer entre 1 i 8 cm. Els glomèruls són sempre farinosos, blanquinosos, en panícula estreta o ampla, sense fulles, o amb fulles a la base. El periant oculta del tot el fruit, amb lòbuls carenats. Llavor de 1.5 mm, disposada aplanada/horitzontal, rodona, llisa, negra, brillant, de marge carenat obtús o una mica agut. Se n'ha descrit una varietat de llavors reticulades: var. *reticulatum* (Aellen) Uotila [Acta Bot. Fenn. 108:31 (1978)].

HÀBITAT I DISTRIBUCIÓ GEOGRÀFICA

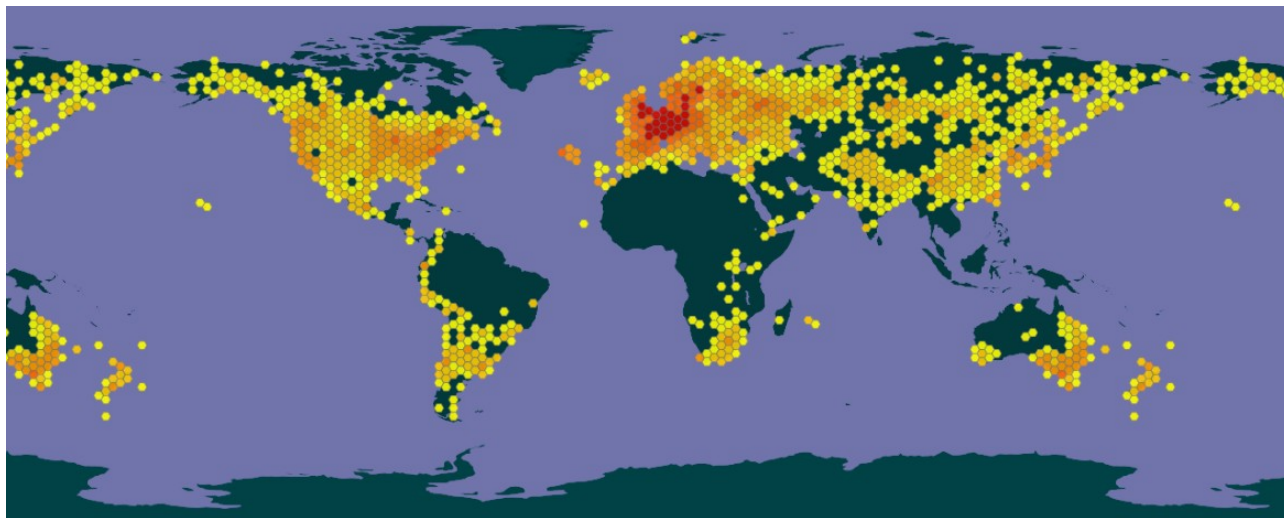
Espècie cosmopolita que es troba a marges de camins, camps més o menys abandonats i terres remenades. Prefereix ambients ben il·luminats, sòls de pH neutre, no massa humits, argilosos, rics en nutrients, però gens salins i sense massa humus. Poden acompanyar-lo:

<i>Amaranthus hybridus</i>	<i>Convolvulus arvensis</i>	<i>Lamium hybridum</i>
<i>Amaranthus retroflexus</i>	<i>Dactylis glomerata</i>	<i>Lavatera cretica</i>
<i>Anagallis arvensis</i>	<i>Digitaria sanguinalis</i>	<i>Lepidium draba</i>
<i>Atriplex patula</i>	<i>Erigeron bonaerense</i>	<i>Lolium perenne</i>
<i>Bromus catharticus</i>	<i>Galium aparine</i>	<i>Mercurialis annua</i>
<i>Capsella bursa-pastoris</i>	<i>Geranium rotundifolium</i>	<i>Oxalis corniculata</i>
<i>Chondrilla juncea</i>	<i>Hordeum murinum</i>	<i>Parietaria officinalis</i>

Plantago major
Poa annua
Polygonum aviculare
Portulaca oleracea

Papaaver rhoeas
Sonchus oleraceus
Stellaria media
Urtica urens

Veronica hederifolia
Veronica persica



Chenopodium album al món, segons GBIF

VIRTUTS MEDICINALS

- analgèsic
- antial·lèrgic
- antibacterià
- anticancerigen
- antiespasmòdic
- antifúngic
- antihelmíntic
- antiinflamatori (OE)
- antioxidant
- antiparasitari
- antireumàtic
- antivíric
- carminatiu
- comestible
- contraceptiu (LLA): paralitza espermatozous i anul·la la regla
- cordial
- depuratiu
- descontaminant del formaldehid
- diürètic
- emol·lient
- espasmolític
- estomacal
- hepatoprotector
- immunomodulador
- insecticida
- laxant
- larvicida (mosquits)
- preventiu de càlculs urinaris
- protector de l'ADN
- sedant
- tònic
- vermífug

USOS MEDICINALS

- artritis UE
- *Aspergillus niger*
- *Bacillus polymyxa*
- *Bacillus subtilis*
- càlculs urinaris
- càncer de mama MCF-7
- càncer de pulmó A549 (extracte amb èter)
- *Candida albicans*
- cansament
- cistitis
- colesterol alt
- colitis
- conjuntivitis UE
- cremades
- cucs intestinals
- debilitat
- diabetis

- dispèpsia
- dolors
- èczema
- *Escherichia coli*
- escròfules
- espasmes musculars
- esplenomegàlia
- estrangúria
- faringitis
- ferides UE
- flatulència
- gasos digestius
- gastritis
- hemorràgies
- hepatitis alcohòlica
- hipertensió
- icterícia
- insolació
- mal de queixal
- mal de ventre
- masegades UE
- mossegades
- peus inflats
- picors
- *Pseudomonas aeruginosa*
- reuma UE
- *Salmonella typhi*
- *Shigella dysenterica*
- *Staphylococcus aureus*
- *Streptococcus faecalis*
- úlceres d'estómac
- úlceres intestinals
- *Vibrio cholera*

POSSIBLE TOXICITAT

El pol·len pot provocar al·lèrgies respiratòries. El contacte amb la planta també pot desencadenar dermatitis fototòxica a alguns nens.

PRINCIPIS ACTIUS DEL CHENOPODIUM ALBUM

- 2-(3,4-dihidroxi-fenil)-3,5,7-trihidroxi-4H-cromèn-4-ona
- 3-beta,14-alfa-dihidroxi-5beta-pregn-7-èn-2,6,20-triona
- 4-(1-hidroxi-fenil)-2-metoxi-fenol
- 4-(hidroxi-metil)-2-metoxi-fenol
- 4-metil-benzaldehid
- 4-vinil-fenol
- 5,5'-dimetoxi-lariciresinol
- àcid 3-oxo-9,11-tridecanoic
- àcid 4-hidroxi-3-metoxi-benzoic
- àcid 4-hidroxi-cinàmic
- àcid aspàrtic
- àcid cinàmic
- àcid delta-3-trans-hexadecenoic
- àcid ferúlic
- àcid glutàmic
- àcid oleanòlic
- àcid oxàlic
- àcid sinàpic
- àcid vainil·lic
- alanina
- amoníac
- Antimoni 0.5-1200 ppm
- arginina
- ascaridol
- beta-carotè
- beta-ecdisterona
- Cadmi
- Calci 3%
- campesterol
- CAP-I (proteïna antivírica) FUL
- CAP-II (proteïna antivírica) FUL
- CAP30 (proteïna inactivadora de ribosomes)
- carbohidrats
- carotenoides 12 mg/100g
- Cesi (l'acumula del sòl)
- chenoalbicina (REL)
- cistina
- Coure 5-10 ppm
- Crom
- ecdisteroides
- escopoletina
- estigmasterol
- fenil-alanina
- Ferro 25 ppm
- fibra 4-6%
- flavonoides
- flavonols
- Fòsfor 1.5%
- glicina
- grassa
- histidina
- imperatorina
- iso-leucina

- kaempferol-3-O-(2",6"-di-O-R-L-rhamnopyranosil)-beta-D-glucopiranosid
- kaempferol-3-O-beta-D-glucopiranosid
- lariciresinol
- leucina
- lisina
- Magnesi 2500 ppm
- Manganès 10-9000 ppm
- metil 3-(4-hidroxi-3-metoxi-fenil)-propanoat
- metil-ferulat
- metionina
- metoxsalè
- Molibdè 0.5 ppm
- N-[2-(1H-indol-3-il)-etil]acetamida
- n-nonacosà
- N-trans-4-O-metil-feruloil 4'-O-metil-dopamina
- N-trans-feruloil-tiramina
- n-triacontanol
- niacina
- Níquel
- nitrats
- octacosanil-acetat
- oli essencial
- oxalats
- pinoresinol
- Plom
- polipodina-B (REL)
- Potassi 3.5%
- proantocianidines
- prolina
- proteïna LLA 16% /FUL 4-30%
- quercetina-3-O-(2",6"-di-O-R-L-rhamnopyranosil)-beta-D-glucopiranosid
- quercetina-3-O-beta-D-glucopiranosid
- quercetina-3-O-beta-D-glucopiranosil-(1"-->6")-beta-D-glucopiranosid
- rubemanina
- rutina
- Seleni (80% dels ppm del sòl)
- serina
- sitosterol
- Sodi 0.3%
- syringaresinol
- tirosina
- trans-2,trans-4-hexadiè-dial
- treo-guaiacil-glicerol-3-beta-4-syringaresinol-èter
- treo-guaiacil-glicerol-alfa-O-metil-beta-O-4-syringaresinol
- treo-syringil-glicerol-alfa-O-metil-beta-O-4-syringaresinol-èter
- treonina
- triacontanol
- trigonel·lina
- trimetil-glicina
- triptòfan
- Vanadi
- vainillil-alcohol
- valina
- valina
- vitamina A 11000 UI/100 g
- vitamina B1
- vitamina B2
- vitamina C 80-150 mg/100 g
- xantotoxina
- Zinc 25-5500 ppm (LLA)

OLI ESSENCIAL

- 1,8-cineol
- acetil-eugenol
- àcid linolènic
- alfa-pinè 7%
- alfa-thujè
- alfa-terpineol 6%
- al·lo-ocimè
- ascaridol 15.5%
- benzil-acohol
- benzil-bezoat
- beta-pinè 6%
- borneol
- borneol-acetat
- camfè
- carvacrol
- cis-ocimè
- citronel·lal
- citronel·lol
- elemicina
- etil-cinamat 3.5%
- fitol
- gamma-terpinè
- geranial
- linalil-acetat 2%
- linalool
- llimonè 4%
- mircè
- neral

- p-cimè 41%
- pinan-2-ol 10%
- sabinè
- terpinèn-4-ol
- timol
- triciclè
- xilòsid

MÉS INFORMACIÓ

«*Chenopodium album* Linn: review of nutritive value and biological properties». AMRITA POONIA, ASHUTOSH UPADHAYAY. *JouRnal of Food Science and Techonoly* 52/7):3977-3985 (2015).

«Genetic diversity, antimicrobial, nutritional, ans phytochemical properties of *Chenopodium album*: a comprehensive review». IMANE CHAMKHI, SAOULAJAN CHARFI, NAOUFAL EL HACHLAFI, HAMZA MECHCHATE, FATIMA-EZZAHRAE GUAOUGUAOU, NASREDDINE EL OMARI, SAAD BAKRIM, ABDELAALI BALAHBIB, GOKHAN ZENGIN, ABDELHAKIM BOUYAHYA. *Food Research International* 154:110979 (2022).