

Conoscere le erbe Luglio 2015

# EGK Newsletter

## Papavero comune

Papavero comune = *Papaver rhoeas* / Papaveraceae  
Nomi popolari: rosolaccio, papavero rosso, pittadonne, bamboccia, papagna

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella  
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





## Cenni storici

Già intorno al 2500 a. C. i Sumeri nella Mesopotamia meridionale veneravano il papavero come pianta sacra. Il papavero veniva adorato come pianta ausiliaria dei campi di grano ed erba magica e religiosa. Anche se questo non si evince completamente dalle antiche tavolette d'argilla e dalle scritte, si può supporre che la pianta venerata fosse il papavero sonnifero = *Papaver somniferum* – a causa dei suoi ingredienti, gli oppiacei – piuttosto che il papavero comune = *Papaver rhoeas*.

Nell'antico Egitto il papavero era venerato come simbolo del "sangue e della nuova vita". Del resto, questo vale per tutti i 70 tipi di piante e arbusti annuali che appartengono al genere *Papaver*.

Il papavero come simbolo dei soldati morti in battaglia. In Inghilterra e nei paesi anglosassoni l'11 novembre si festeggia il Remembrance Day, in onore dei soldati caduti nella Prima Guerra Mondiale nella battaglia delle Fiandre e della Somme.



## Botanica e cultura

A seconda della sua ubicazione, il rosolaccio, come viene anche chiamato il papavero, raggiunge altezze da 20 a 80 cm. Questa pianta annuale, raramente biennale, si trova nei campi di cereali, sui cumuli di calcinacci e sui terreni incolti, nelle scarpate e ai margini dei sentieri. Viene però seminato volentieri anche per creare aree verdi. In questo caso, però, si deve prestare attenzione a piantare le sementi giuste (disponibili presso rivenditori specializzati). Lo stelo che cresce verticalmente è ricoperto di peli. Le foglie sono per lo più pennato-partite. I fiori luminosi rosso scarlatto si innalzano "orgogliosi" sui lunghi steli. Sono grandi 5-8 cm e sono composti da 4 petali a corona. I fiori stanno spiegazzati nel bocciolo e si dispiegano soltanto a completa apertura. Se si osserva la pianta da vicino, questo processo è sempre un piccolo spettacolo naturale. Alla base i fiori sono macchiati di nero. Il principale periodo di fioritura si estende da maggio fino a tarda estate. Il frutto del papavero misura ca. 10 – 15 mm e all'interno del frutto si trovano molti piccoli semini neri. Si può dire tranquillamente che i colori brillanti del rosolaccio sono fondamentali in un giardino di fiori selvatici e durante le lunghe giornate d'estate attirano schiere di farfalle e api ronzanti. Il papavero comune = *Papaver rhoeas* - "la rossa bandiera splendente delle giornate estive"



### Impiego nella medicina naturale

L'effetto medico del papavero comune (*Papaver rhoeas*) fu molto sopravvalutato soprattutto nel Medioevo. Questo in particolare a causa della sua parentela con il papavero sonnifero (*Papaver somniferum*) da cui viene estratto l'oppio.

Poiché le due piante si assomigliano, a volte le si possono confondere, per cui occorre fare una certa attenzione.

Spesso i fiori rossi del papavero comune vengono utilizzati anche come colorante nei farmaci. Nella letteratura, il papavero comune viene descritto come calmante, antidolorifico e antispastico.

### Impiego in cucina

I semi del papavero vengono macinati o impiegati interi in panini, biscotti e paste di ogni genere. Inoltre vengono utilizzati per ricette di carne speziate, dressing per l'insalata e per decorare.

**AVVERTENZA: ad eccezione dei semi, tutte le parti del papavero sono velenose!**



## Ricetta

### Tiramisù al limone e al papavero

#### ingredienti

- 4 cucchiaini di semi di papavero
- 4 fiori di papavero
- 12 – 16 biscotti savoiardi
- 250 g di ricotta
- 250 g di mascarpone
- 40 g di zucchero in polvere
- 2 limoni biologici succo e scorza
- 1 limone succo
- ½ dl d'acqua
- 2 cucchiaini di Rum

Tostare leggermente i semi di papavero in una padella calda, senza aggiunta di grassi. Lasciarli raffreddare. Mettere in una ciotola ricotta, mascarpone, zucchero in polvere, succo e scorza di limone e i semi di papavero. Mescolare bene. Mettere in un bicchiere graduato il succo dei limoni, acqua e rum. Preparare 4 coppe o bicchieri. Disporre anzitutto uno strato di biscotti nelle coppe. Impregnarli con il mix acqua-limone-rum. Ricoprirli con un po' di crema mascarpone-ricotta, quindi disporre il secondo strato di biscotti sulla crema. Impregnarli con il restante mix acqua-limone-rum e ricoprirli con la crema mascarpone-ricotta rimasta. Mettere il tiramisù al limone e al papavero in frigorifero per 4 – 6 ore. Prima di servire, decorare ogni coppa con un fiore di papavero.