

PAPAVERI, PAPERE E PAPPE

Roberto Salvioni

Le papere sono quelle della famosa canzone di Nilla Pizzi, che nel 1952 arrivò seconda al Festival di Sanremo dopo "Vola colomba", da allora canticchiata dai bambini di ogni età. La pappa dà il nome alla pianta di questo mese: sembra cioè che 'papavero' (francese *Coquelicot* e inglese *Red poppy*) derivi dal celtico *papa* = *pappa* che ricorda l'antica usanza di mischiare i semi ed il succo di questa pianta alla pappa dei bambini per favorirne il sonno. Per chiudere il triangolo del titolo ho notizia che in passato venivano date da mangiare alle papere e alle oche allevate nei poderi le giovani piantine di papavero non ancora fiorito di cui erano particolarmente ghiotte. Quello che intendo descrivere questo mese è il comune papavero selvatico dei prati, o rosolaccio, tralasciando volutamente la varietà che più ha inciso nella storia dei farmaci, di quelli che combattono il dolore: il *Papaver somniferum*, da oppio, protagonista della cultura umana, nel bene e nel male a seconda del suo impiego o terapeutico o voluttuario. Il suo uso ha cambiato l'economia di intere nazioni, i suoi traffici hanno innescato guerre e tensioni in tutto il mondo. È una delle droghe più attive, e cattive, che esistono: la lotta è sempre tra il suo uso virtuoso, utilissimo in medicina, ed il suo abuso per fini commerciali e criminali. Esiste una documentazione sconfinata sul *P. somniferum*, sulla sua coltivazione clandestina, sull'oppio, sulla morfina, sul suo spaccio e la dipendenza che induce. Meglio ritornare al nostro simpatico e colorito rosolaccio, che pur presentando qualità simili, sono molto meno pericolose di quelle del suo fratello da oppio. Dunque il *Papaver rhoeas*, comunemente noto come papavero selvatico dei prati o rosolaccio, della famiglia delle Papaveraceae che conta circa 125 specie diffuse largamente in Asia ed Europa. Il nome della specie, *rhoeas*, deriva dal greco *reo* = *cado* con evidente riferimento alla facile caducità dei suoi petali. Si tratta di una pianta erbacea alta 60-80 cm.; il fiore, estremamente semplice, ha 4 petali rossi, con una caratteristica macchia nera alla base, si schiude e letteralmente si accende nel verde dei campi, ai bordi delle strade e delle ferrovie dalla primavera fino a tutto luglio. Le rosse macchie, soprattutto nei campi di grano e di rapastrella, attirano inesorabilmente l'attenzione e

l'ammirazione di tutti: vediamo spesso in questa stagione turisti fermi ai bordi delle nostre strade che fotografano questo spettacolo. Il rosso fascino del papavero fiorito, nel giallo del grano maturo, con il verde dell'erba e degli alberi, ha fornito l'ispirazione per quadri campagnoli di pittori famosi, soprattutto macchiaioli e impressionisti. Scene simili sono state immortalate da Zeffirelli

ancora ben visibile. I petali si schiudono uscendo da due sepal verdi, come da due mani, ma durano poco, anche un solo giorno, poi cadono ed altri si aprono in continuazione; una pianta robusta può produrre nel periodo di fioritura, anche 400 fiori. Caduti i petali rimane il frutto, caratteristico a forma di capsula che contiene i semi, piccolissimi e molto numerosi, che, a maturità, sono spar-



PILLOLE VERDE: LA GINESTRA

Negli incolti e ai bordi delle strade è in piena fioritura LA GINESTRA. Utile per l'assetto dei suoli in pendenza, si trova nelle scarpate, nei terreni difficili, rocciosi secchi e soleggiati: forse per questo rappresenta la modestia e l'umiltà. La ginestra dei carbonai (*Cytisus scoparius* delle Leguminose) è la varietà più comune dalle nostre parti. Il suo nome volgare deriva dal fatto che i suoi rami, poco infiammabili, venivano posti in cima alle carbonaie per consentire alle cataste di legna di bruciare lentamente trasformandosi in carbone; i carbonai ne utilizzavano inoltre i rami per costruire il tetto delle capanne ove lavoravano nella bella stagione. Il nome *scoparius* deriva dall'utilizzo di questa pianta, i cui rami, grazie alla loro flessibilità, servivano per fare scope. Contiene un principio tossico, chiamato sparteina, utilizzato per le proprietà cardiotoniche. La vigilia del Corpus Domini si andava in campagna a prendere canestri di fiori di ginestra: servivano per infiorare, ammalciare, le strade per la processione solenne della Festa. Si spargevano con gesto simile al seminatore, oppure venivano accostati fiori di colore diverso per farne disegni a carattere religioso.

nel suo capolavoro "Fratello sole Sorella luna" che ancora vive nel nostro ricordo per l'ambientazione toscana e umbra delle sue riprese. Bisogna dire che il rosolaccio appartiene alle erbe cosiddette infestanti, soprattutto per i cereali; nel tempo però questo fiore sta diminuendo la sua presenza per l'uso dei diserbanti selettivi, ma nei terreni incolti e nelle coltivazioni biologiche e naturali è

si per terra, uscendo da forellini che si trovano nella parte alta della capsula scossa dal vento, come il sale dalla saliera. La radice è a fittone e le foglie semplici, di forma ovale ed anche profondamente lobate e dentate. Tutta la pianta ha un forte odore e produce una specie di lattice bianco, acre, che contiene le sostanze che caratterizzano la sua azione farmacologica. I costituenti principali

del fitocomplesso sono alcaloidi isochinolinici, come la readina, glucosidi antocianici, in particolare cianina e mecocianina, e mucillaggini. Non è nota alcuna proprietà scientificamente provata, ma il nostro fiore è da sempre usato nella medicina popolare contro l'insonnia, come calmante e analgesico. È efficace in particolare come adiuvante nelle malattie polmonari come la tosse, nella pertosse e forme simili, ed il catarro, nelle bronchiti catarrali acute. Associato ad altre piante, taglio camomilla melissa, è da sempre conosciuto e usato come blando sedativo nelle forme lievi di insonnia, soprattutto in pediatria e nelle persone anziane, confortato dall'assenza di effetti collaterali. Si ha ricordo, non essendo più adoperato, di uno sciroppo a base di petali di papavero dal bel colore rosso, adoperato sia come sedativo che come espettorante. Viene impiegato, in piccole dosi percentuali, anche come colorante, per il suo contenuto in antociani, per tisane e sciroppi. Se vi volete cimentare in una tisana casalinga bisogna, intanto, raccogliere i fiori ben maturi, essicarli rapidamente all'ombra per conservarli in recipienti ben chiusi; poi usarne un pizzico per tazza di acqua bollente, 2-3 volte al dì, e comunque prima di coricarsi. In un recente passato i fiori di papavero facevano parte delle specie pettorali, insieme ai fiori di malva, altea, tussilago, verbasco, violetta e antennaria: dopo averli mischiati in parti uguali, se ne usava 5 grammi per litro di infuso da bersi, addolcito con miele, nella giornata. Forme farmaceutiche moderne sono l'Estratto Fluido e la Tintura Madre preparata, quest'ultima, dall'intera pianta fresca ed usata alla dose di 25 gocce 2 volte nella giornata e 40 prima di coricarsi. Anche se si tratta di erbe e droghe conosciute e ad azione blanda, è sempre buona norma il consiglio e la guida del medico o del farmacista. Ma rosse ghirlande di papaveri venivano usate, durante e dopo le grandi guerre, per celebrare e ricordare i combattenti morti per la Patria. Il papavero ha dunque il significato di consolazione ed anche di vigile monito contro tutte le guerre, come nei famosi versi di un'altrimenti ben nota canzone: *Dormi sepolto in un campo di grano / Non è la rosa non è il tulipano / Che ti fan veglia dall'ombra dei fossi / Ma sono mille papaveri rossi.* (da "La guerra di Piero" di Fabrizio de André, 1969)