Il papavero

Erbe spontanee

• Il papavero •

Nome comune: PAPAVERO, rosolaccio

Nome dialettale: papampanu, parapampanu

Nome scientifico: *Papaver rhoeas L.*

Famiglia: Papaveraceae

Descrizione

Il **papavero** è una pianta erbacea annuale, con una radice bianca a fittone; ha fusti eretti, sottili, ramificati e ricoperti di peli, di altezza variabile dai 30 agli 80 cm.

Foglie: sono dotate di peli setosi e morbidi, quelle basali a rosetta sono dentellate in segmenti profondamente incisi portate da peduncoli, di colore verde chiaro,

le foglie cauline (del fusto) sono più semplici e sessili (prive di picciolo).

Fiori: solitari, sbocciano tra maggio e settembre alla sommità di lunghi peduncoli coperti di peli; sono inodori, larghi 5÷7 cm, con i boccioli penduli prima della fioritura. Sono formati da un calice ispido, diviso in due parti, che schiudendosi porta alla luce quattro petali delicati (durano un giorno o poco più), di colore rosso, con la caratteristica macchia nera al centro dovuta ai numerosi stami.

Frutto: sono capsule di forma conica, simili a una campana rovesciata con coperchio, che contiene numerosi piccoli semi. Il coperchio della capsula (stigma) è piatto, raggiato a forma di stella. Ogni pianta produce mediamente da 10.000 a 20.000 semi che rimangono vitali nel terreno fino a 40 anni.

Tutta la pianta emette un forte odore e produce un succo lattiginoso bianco e acre.

Parente stretto del papavero è il papavero da oppio, da cui si estrae la morfina incidendo la capsula e raccogliendo il liquido lattiginoso.

Habitat: specie presente nei campi, negli incolti secchi e negli ambienti ruderali, ai bordi di strade e ferrovie; infestante dei cereali e delle colture. 0÷1.900 m s.l.m.

Distribuzione in Italia: Presente in tutte le regioni.

Etimologia: il nome del genere è affine all'arabo "*papámbele*" e al sanscrito "*papavara*" = succo pernicioso, ma più comunemente si ritiene derivi dal latino "*papaver*", che a sua volta proveniva dal celtico "*papa*" = pappa per i bambini, evidenzia come, in passato fosse unito ai cibi, in particolare quelli dei bambini, per conciliarne il sonno. Il nome specifico deriva dal greco deriva dal greco "*rheo*"= scorrer via, indica i petali presto caduchi, che scorrono, ad ogni soffio di vento oppure da "róia" = melograno: per il colore rosso.

Proprietà ed utilizzi: specie commestibile officinale

Erba dolciastra, astringente, sedativa, ad azione analgesica, antispastica, antinfiammatoria, espettorate.
Contiene l'alcaloide readina, ed altri alcaloidi, resine, mucillagine e sostanze coloranti, la presenza di morfina e acido meconico (presente nell'oppio) non è ancora ben confermata. Con gli infusi di petali si ottengono dei blandi sedativi, calmanti per la tosse ed espettoranti. Veniva usato in passato, come rimedio contro la gotta e il fuoco di S. Antonio. Contro il mal di denti, si usavano compresse imbevute d'infuso che veniva anche usato per massaggiare la pelle arrossata o contro le rughe.
Dai petali è possibile ottenere una tintura rossa per la presenza di antociani rosso vivo; tintura che veniva in passato utilizzata dalle donne per truccare labbra e guance.
Dai semi è possibile estrarre un olio con buone qualità dietetiche e ottimo come lenitivo ed emolliente; essiccati sono comunemente utilizzati nella panificazione e nella confezione di dolci.
Le tenere rosette delle foglie primaverili possono essere consumate in insalata, preferibilmente con altre erbe; sempre in miscuglio con altre erbe possono essere utilizzate per preparare torte salate, sformati o ripieni, oppure prima lessate e poi passate in padella con burro, aglio olio e peperoncino.

Costituenti: alcaloidi, mucillagini

Attività principali: sedativa, bechica

Impiego terapeutico: insonnia, flogosi delle prime vie respiratorie, antitussigeno

Effetti secondari: attenzione all'uso contemporaneo di ansiolitici

Curiosità: Fra i giochi poveri del passato, da ricordare i "timbri" che si ottenevano premendo sulla fronte gli stimmi delle capsule fresche e le "bamboline" preparate dischiudendo i boccioli e tirando un poco fuori i petali raggrinziti, acconciandoli in modo da ottenere un vestitino. Si giocava anche ad indovinare il colore dei petali, aprendo il calice ancora chiuso; "frate", per i petali già rossi, "monaca" per quelli ancora rosa; occasionalmente ne capitava qualcuno appena rosato, quasi bianco.

Nel mondo anglosassone, il papavero è tradizionalmente dedicato alla memoria delle vittime della prima e della seconda guerra mondiale. In Inghilterra nell'Armistice day, è usanza portare un papavero rosso all'occhiello.

Il termine "alti papaveri", usato per indicare personaggi importanti, sembra derivare da un episodio del quale fu protagonista Tarquinio il Superbo, ultimo re di Roma. Questi, per indicare al figlio Sesto il modo più idoneo per conquistare la città di Gabi, che secondo lui era quello di uccidere gli uomini che rappresentavano le più alte cariche, con la spada recise con un solo colpo i fiori dei papaveri più alti, presenti nel campo che si trovava vicino al luogo dove conversavano. La dea romana delle messi, Cerere, è raffigurata con una ghirlanda di papaveri. Lo

schiocco del suo petalo posto sul pugno della mano e colpito con il palmo dell'altra mano era, nella tradizione popolare, una prova della fedeltà e dell'amore ricambiato. Nel linguaggio dei fiori il papavero simboleggia l'orgoglio sopito.
L'infuso preparato con i semi di papavero allo scopo di facilitarne il sonno veniva popolarmente chiamato "papagna", termine usato ancor oggi usato per indicare lo stato di sonnolenza.

• Il papavero in cucina •

Nell'economia domestica delle nostre campagne le rosette basali del rosolaccio hanno un posto di rilievo perché danno una verdura cotta molto buona e di facile reperibilità. Vengono raccolte prima della fioritura, insieme ai giovani germogli; lessate e condite come gli spinaci, hanno un ottimo sapore.

Si prestano bene anche come ripieno per ravioli o per torte salate e possono anche essere mescolate con altre verdure. I giovani e teneri germogli si possono consumare crudi, conditi con olio e limone, cucinati nei risotti o impanati e fritti. I petali possono essere usati come decorazione, mentre i semi trovano impiego, dopo essere stati seccati, nella preparazione di pane, dolci e biscotti.

I semi del papavero sono molto importanti per il benessere del corpo, grazie alla presenza degli Omega 6, che contrastano il colesterolo svolgendo un ruolo di prevenzione contro i problemi al cuore, ictus e infarti. Contengono moltissimi minerali quali potassio, fosforo, calcio, sodio, ferro, magnesio, rame, zinco, selenio e manganese. Ma anche vitamine B1, B3, B5, B6, vitamina C, E e J e amminoacidi. Le vitamine combattono i radicali liberi e l'invecchiamento cellulare, mentre i minerali proteggono le ossa. I semi di papavero favoriscono poi il benessere della digestione, dei capelli, riducono l'insonnia e aiutano le facoltà cognitive.

Si tratta di ingredienti utili in cucina, ma vanno consumati con moderazione per l'alto apporto calorico: ad esempio, cento grammi di semi equivalgono a 525 calorie. Solitamente fanno bella mostra in aggiunta a insalate, yogurt, nei cereali e nel muesli, nei frullati, come tocco in più per frutta, verdura, primi piatti, risotti, cous cous, ma anche mescolati con farine per dolci e salati come pani, torte, grissini. Ancora, arricchiscono pastelle, polpette, secondi, formaggi e aumentano i benefici dell'olio di oliva. Molto noti nella cucina tradizione tedesca, austriaca e ungherese, trovano spazio anche in Turchia e in Grecia, mentre in Italia sono molto amati in Trentino.

I semi di papavero trovano spazio in cucina in tantissime ricette, garantendo un tocco di sapore e benessere in più. L'impiego più classico è in aggiunta a formaggi, cereali, insalate e frutta. Ad esempio, un carpaccio di fettine di arancia tagliate sottilmente, ricoperte da una granella di noci tritate, semi di girasole, fiocchi di formaggio grana, timo, un filo di olio d'oliva, una spolverata di pepe nero e semi di papavero potrà trasformarsi in un contorno originale e saporitissimo. Ma anche pani, grissini, muffin, fagottini, pasta fatta in casa, dove i semi di papavero vengono mixati direttamente nelle farine dell'impasto. Ottimi anche i bocconcini al formaggio e semi di papavero, per aperitivi sfiziosi. Basta mescolare in una ciotola capiente del formaggio spalmabile con del formaggio grattugiato, un pizzico di peperoncino o paprika, quindi un filo d'olio d'oliva. Si modellano delle palline con le mani, da riporre in frigorifero per 15 minuti, per poi rotolarle in una coppetta di vetro contenente un mixi di semi di papavero, pepe nero e erba cipollina.

1. Torta agli agrumi e semi di papavero

Ingredienti

Ingredienti per uno stampo del diametro di 24 cm
Farina 00 280 g; Farina di mandorle 50 g; Olio di semi 170 g; Zucchero 160 g; Uova (circa 3 medie) 165 g; Succo d'arancia 50 g; Scorza d'arancia 1; Scorza di limone 1; Semi di papavero 30 g; Miele di acacia 30 g; Lievito in polvere per dolci 12 g; Sale fino 1 pizzico
Per la glassa: Zucchero a velo 125 g; Grand Marnier 30 g; Succo d'arancia 15 g

Preparazione

Iniziate versando in una ciotola le uova intere, lo zucchero e il sale e lavorate il composto con una frusta elettrica per circa 3 minuti. Aggiungete l'olio di semi a filo mantenendo sempre in funzione le fruste, poi unite il miele, la scorza d'arancia grattugiata, la scorza di limone grattugiata e i semi di papavero e lavorate il tutto ancora per qualche secondo. A questo punto setacciate la farina 00 e il lievito all'interno della ciotola e azionate le fruste per incorporarle al composto. In fine aggiungete il succo d'arancia e la farina di mandorle e lavorate con le fruste fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. Imburrate e infarinate uno stampo da 24 cm di diametro e versate all'interno il composto ottenuto (13-14). Cuocete in forno statico preriscaldato a 175° per circa 45 minuti, posizionando la tortiera sul ripiano medio. Trascorso il tempo di cottura (fate sempre la prova dello stecchino), sfornate la torta e lasciatela raffreddare all'interno dello stampo.
Nel frattempo occupatevi della glassa: versate in una ciotola lo zucchero a velo e il Grand Marnier, unite il succo d'arancia e lavorate con una frusta fino ad ottenere una consistenza liscia e uniforme. Capovolgete la torta ormai fredda su una gratella, che avrete precedentemente appoggiato sopra un foglio di carta forno, e versatevi sopra la glassa fino a ricoprire interamente la superficie. La vostra torta agli agrumi e semi di papavero è pronta per essere gustata!
Se desiderate potete aromatizzare l'impasto con un liquore a scelta o aggiungere delle gocce di cioccolato bianco!

2. Ciambella salata ai formaggi e pancetta con semi di papavero

Ingredienti

per il lievitino: Farina Manitoba 135 g; Acqua 75 g; Malto 1 cucchiaino; Lievito di birra secco 3 g
per l'impasto: Farina Manitoba 400 g; Acqua 150 g; Burro ammorbidito 120 g; Parmigiano Reggiano DOP da grattugiare 75 g; Tuorli 3; Sale fino 5 g
per il ripieno: Provola 100 g; Fontina 80 g; Emmentaler a fette 140 g; Pancetta dolce a cubetti 100 g; Salvia 2 foglie
per guarnire: Uova 1; Semi di papavero q.b.

Preparazione

Iniziate a preparare il lievitino: mettete il lievito di birra disidratato nell'acqua tiepida, fatelo sciogliere mescolando con un cucchiaino, quindi aggiungete il malto (o lo zucchero) e mescolate nuovamente gli ingredienti. In una ciotola capiente versate la farina manitoba (in alternativa potete usare la farina 0) precedentemente setacciata e versate il lievito sciolto con acqua e malto. Iniziate ad impastare tutti gli ingredienti fino ad amalgamarli. Quando i liquidi si saranno assorbiti trasferite l'impasto su un tavolo di lavoro e maneggiatelo fino a dargli forma di una pallina liscia ed omogenea che sarà il vostro lievitino.

Mettete il lievitino in una ciotola e copritela con la pellicola trasparente; potete lasciarlo lievitare per circa un'ora in forno spento con la luce accesa finché non avrà raddoppiato il suo volume. Passato il tempo necessario, in una ciotola versate i tuorli e aggiungete l'acqua a temperatura ambiente. Quindi sbattete le uova insieme all'acqua poi aggiungete il sale fino, il parmigiano grattugiato e mescolate il tutto.

Prendete una planetaria munita di foglia, ponete all'interno il lievitino che nel frattempo ha raddoppiato il suo volume e versate la farina manitoba (o la farina 0) a pioggia precedentemente setacciata. Azionate la planetaria e versate a filo anche il composto con le uova e il parmigiano grattugiato. Continuate ad

amalgamare gli ingredienti con le fruste (se non avete una planetaria, potete utilizzare uno sbattitore elettrico con i ganci per questi passaggi).

Quando i liquidi saranno stati assorbiti, togliete la foglia e montate il gancio, quindi iniziate ad aggiungere il burro ammorbidito a piccoli pezzi, uno alla volta; prima di passare al pezzetto di burro successivo, lasciate che si sia incorporato perfettamente il precedente. Continuate ad impastare finché il burro sarà completamente accorpato e l'impasto risulterà omogeneo.

Trasferite l'impasto su un piano di lavoro o una spianatoia infarinata e lavoratelo con le mani fino ad ottenere una palla liscia ed omogenea. Mettete l'impasto in una ciotola e copritela con la pellicola trasparente; lasciate lievitare in forno spento con luce accesa per 2 ore finché l'impasto avrà raddoppiato il suo volume. Passato il tempo necessario, riprendetele l'impasto, ponetelo su un ripiano o spianatoia infarinata e stendetelo con un matterello fino ad arrivare ad uno spessore di mezzo centimetro cercando di ottenere una sfoglia dalla forma rettangolare.

Spennellate la sfoglia ottenuta con dell'olio extravergine d'oliva. Poi preparate il ripieno: preparate le fettine di Emmenthal, i cubetti di pancetta dolce; tritate la salvia e tagliate a cubetti la provola e la fontina.

Ponete le fette di Emmenthal sulla sfoglia, poi distribuite uniformemente i dadini di formaggio e quelli di pancetta dolce lasciando circa 1 cm dal bordo.

Poi cospargete con le foglie di salvia tritata e iniziate ad arrotolare la ciambella salata cercando di stringere il più possibile per non lasciare uscire il ripieno. Arrotolate fino ad ottenere un rotolo e congiungete le due estremità.

Fatele aderire e sigillate bene i bordi in modo che risulti una ciambella ben chiusa. Riponete la ciambella delicatamente su una leccarda rivestita con carta da forno, spennellate la superficie con un uovo sbattuto e cospargetela con semi di papavero e lasciatela lievitare ancora 1 ora a temperatura ambiente. Poi infornate la ciambella salata a forno statico preriscaldato a 180° per 40 minuti (160° per 30-35 minuti se forno ventilato). Quando la ciambella sarà cotta, sfornatela lasciate intiepidire leggermente e servitela tagliandola a fette!

Potete sostituire la fontina, la provola e l'Emmenthal con altri formaggi a pasta morbida che preferite. Potete arricchire il ripieno anche con delle verdure a vostro piacere!

3. Plumcake al limone e semi di papavero

Ingredienti (1 stampo 30x10x8 cm)

Farina 00 180 g; Fecola di patate 50 g; Burro 150 g; Zucchero 160 g; Uova 3; Lievito in polvere per dolci (16 gr) 1 bustina; Succo di limone 2 cucchiai; Scorza di limone 2; Semi di papavero 1 cucchiaio

Preparazione

Iniziate sbattendo le uova (a temperatura ambiente) con lo zucchero, aiutandovi con delle fruste elettriche o con una planetaria, fino ad ottenere un composto gonfio, chiaro e spumoso. A questo punto aggiungete il burro che avrete fuso nel microonde mescolando con delicatezza per amalgamarlo. Aggiungete due cucchiai di succo di limone e la scorza grattugiata di due. Infine aggiungete anche la farina setacciata insieme alla fecola e al lievito mescolando delicatamente con un cucchiaio di legno. Incorporate infine anche i semi di papavero.

Imburrate e infarinate uno stampo da plumcake (possibilmente apribile) oppure foderatelo con della carta da forno; versatevi l'impasto e infornate a 180°C per 45/50 minuti. Controllate la cottura con l'aiuto di uno stecchino, se infilzandolo al centro rimarrà asciutto il dolce sarà cotto. Servite il plumcake al limone ancora tiepido o freddo!

4. Torta salata carciofi e ricotta con semi di papavero

Ingredienti

per la pasta brisè (per uno stampo da 23 cm) Burro freddo 250 g; Birra chiara fredda 50 g; Farina 00 500 g; Semi di papavero 10 g;
per il ripieno: Carciofi da pulire 350 g; Ricotta vaccina 300 g; Menta 4 foglie; Aglio 2 spicchi; Vino bianco 20 g; Grana Padano DOP da grattugiare 100 g; Uova medio 1; Noce moscata 4 g; Sale fino q.b.; Pepe nero q.b.; Olio extravergine d'oliva q.b. per condire: Pancetta affumicata 100 g

Preparazione

Iniziate preparando la brisé, avendo cura di avere tutti gli ingredienti freddi di frigo: nella ciotola di una planetaria munita di gancio versate la farina, azionate la macchina e unite anche il burro ferddo di frigo a pezzetti. Lavorate il composto a velocità media per qualche minuto, poi unite anche i semi di papavero.

Proseguite a impastare versando a filo la birra chiara fredda di frigo, una volta che l'impasto avrà assorbito i liquidi, trasferitelo su una spianatoia e compattatelo con le mani, molto velocemente. Formate una palla, avvolgetela con la pellicola trasparente e lasciatela riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Intanto occupatevi della pulizia dei carciofi; tagliate via le punte e i gambi dei carciofi (potete quindi pelarli per eliminare la parte più coriacea ed utilizzare anche i gambi tagliati a piccole rondelle da tuffare nel ripieno); fogliateli per eliminare le foglie più dure. Quindi divideteli a metà, estraete la barbetta centrale e tagliate a striscioline ciascuna metà. Sbucciate gli spicchi di aglio e affettateli finemente; scaldate l'olio di oliva in padella, aggiungete l'aglio affettato, rosolate per qualche minuto l'aglio a fuoco dolce, poi versate i carciofi, alzate al fiamma e lasciate che si insaporiscano per un paio di minuti, quindi sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare quindi salate e pepate: mescolate di tanto in tanto, i carciofi devono cuocere in tutto circa 5 minuti, rimanendo croccanti; spegnete il fuoco, aromatizzate con le foglioline di menta fresca e tenete da parte e fate raffreddare. Passate alla crema per la farcitura: ammorbidite la ricotta in una ciotola con una spatola, aggiungete l'uovo, la noce moscata grattugiata e il formaggio grattugiato; salate a piacere e mescolate per ottenere un composto omogeneo. Nel frattempo recuperate la pasta brisé, dividetela a metà,

avvolgete la metà che non usate subito con pellicola e tenetelo da parte; infarinate la parte da stendere e tirate con il mattarello su una spianatoia, ottenendo un disco di 1 cm di spessore. Imburrate e infarinate una tortiera del diametro di 23 cm, adagiate il primo disco sullo stampo facendo aderire bene il fondo e i bordi. Versate i carciofi ormai raffreddati e distribuite la crema di ricotta in modo omogeneo con una spatola. Ora riprendete l'altro panetto tenuto da parte, stendetelo come il precedente ad uno spessore di 1cm per creare una altro disco per richiudere la torta. Adagiate il disco di pasta brisè sopra il ripieno, togliete l'eccesso di pasta fate aderire bene i bordi sigillandoli con le mani e poi con i rebbi di una forchetta realizzate delle incisioni come decorazione sul bordo. Bucherellate la superficie così non si gonfierà troppo in cottura. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180° per 45 minuti. Trascorso il tempo di cottura sfornate la torta salata carciofi e ricotta, lasciatela intiepidire e poi servitela a fette!

Potete realizzare la brisè anche con la stessa dose di birra scura, vino bianco o acqua sempre a temperature molto fredde. Potete spennellare la superficie della torta salata con un tuorlo d'uovo e 10 g di panna, cospargendola con altri semi di papavero.

5. Risotto al salmone, crema di robiola e semi di papavero

Ingredienti

per il risotto: Riso di semola 320 g; Scalogno 80 g; Sedano 50 g; Carote 50 g; Brodo vegetale 1 l; Robiola 180 g; Sale fino q.b.; Olio extravergine d'oliva 50 g; Vino bianco 50 g
per il salmone: Salmone affumicato cuor di filetto 300 g; Olio extravergine d'oliva 10 g; Semi di papavero 2 g

Preparazione

Cominciate pulendo le verdure e tritandole molto finemente. In un tegame dai bordi alti scaldate l'olio extravergine e mettete per primo lo scalogno. Fatelo dorare leggermente, poi bagnate con un mestolo di brodo vegetale e lasciate stufare un paio di minuti. Unite quindi carote e sedano tritati.

Fate soffriggere qualche minuto e aggiungere il riso di semola. Lasciatelo tostare, mescolate bene e sfumate con il vino bianco. Appena la parte alcolica sarà evaporata, bagnate con un mestolo di brodo vegetale bollente e portate a cottura il risotto aggiungendo altro brodo ogni volta che il precedente viene assorbito.

Nel frattempo, occupatevi del salmone: prendete il vostro trancio, posizionatelo sul tagliere e riducetelo a tocchetti di 1 cm circa. Scaldate un filo d'olio in padella e appena sarà ben caldo aggiungete i tocchetti di salmone e i semi di papavero. Fate scottare il salmone a fiamma vivace per 2 minuti, e tenetelo da parte. Una volta che il riso sarà cotto regolate di sale, spegnete il fuoco e mantecate con la robiola, amalgamando bene per farla sciogliere completamente. Unite infine il salmone scottato al risotto, impiattate e gustate il vostro risotto al salmone, crema di robiola e semi di papavero ben caldo!

Se non riuscite a trovare il riso di semola, potete sostituirlo con un classico riso Carnaroli. Un'idea in più? Se preferite un retrogusto più spiccato, sfumate il risotto con il brandy al posto del solito vino!

6. Chiocciole di pane ripiene di cubetti di cotto e fontina

Ingredienti

per 12 chiocciole; Acqua tiepida 150 ml; Farina 00 250 g; Olio extravergine d'oliva 1 cucchiaio; Malto 1 cucchiaino; Sale fino 5 g; Lievito di birra secco 3 g;

per il ripieno: Prosciutto cotto a cubetti 120 g; Fontina 90 g

per guarnire: Uova 1; Latte intero 1 cucchiaio; Semi di papavero q.b.

Preparazione

Iniziate dalla preparazione della pasta di pane: in una ciotola setacciate la farina, in un'altra ciotola sciogliete il lievito disidratato nell'acqua tiepida mescolando con un cucchiaio, incorporate poi il malto (in alternativa potete utilizzare lo zucchero) fino ad ottenere un composto omogeneo.

Versate il composto nella ciotola con la farina, versate l'olio di oliva e il sale. Mescolate gli ingredienti con le mani e trasferite l'impasto su di una spianatoia e impastate fino ad ottenere un panetto liscio, trasferite il panetto in una ciotola, copritelo con al pellicola trasparente e ponetelo in forno spento con la luce accesa a lievitare per 2 ore. Trascorso il tempo della lievitazione il panetto avrà raddoppiato il suo volume, trasferitelo sulla spianatoia e stendete una sfoglia di 25x35 cm spennellate la superficie con una miscela di uovo sbattuto con un cucchiaio di latte. Passate ora alla farcitura: adagiate sulla superficie della sfoglia di pane le fette di fontina lasciando 2 cm di bordo per facilitare l'avvolgimento. Distribuite i cubetti di cotto. Ora arrotolate la pasta dal lato lungo, una volta avvolto il rotolo trasferitelo su un vassoio ricoperto di carta da forno e lasciatelo riposare un frigorifero almeno mezz'ora. Trascorso questo tempo tagliate il rotolo a fette spesse 2,5 cm, otterrete circa 12 chiocciole, trasferitele su una leccarda rivestita di carta da forno, riponete le chioccioline a lievitare per almeno 1 ora in forno spento con la luce accesa. Spennellate la superficie delle chioccioline con l'emulsione di latte e uovo sbattuto, spolverizzate con i semi di papavero e cuocete in forno statico preriscaldato a 180° per 25 minuti (oppure in forno ventilato a 160° per 15-20 minuti) fino a quando i bocconcini non risulteranno dorati. Le vostre chioccioline di pane ripiene di cotto e fontina sono pronte per essere portate in tavola!

Potete variare il ripieno farcendo il rotolo con altri ingredienti sfiziosi: olive, pomodori secche, acciughe, ma anche verdure o altri salumi come la pancetta o il salame, a voi la scelta!

7. Bastoncini di pasta sfoglia al formaggio

Ingredienti

Pasta Sfoglia rotolo 1; Semi di papavero bianco 3 g; Semi di papavero nero 3 g; Grana Padano DOP da grattugiare 50 g; Uova 1; Paprika q.b.; Sale fino q.b.; Latte intero 1 cucchiaio

Preparazione

Srotolate la pasta sfoglia su di un piano di lavoro e stendetela leggermente con il mattarello (nel caso la pasta sfoglia abbia forma rotonda, con una rotella tagliapasta a lama liscia ricavate un quadrato). In una ciotolina sgusciate l'uovo e sbattetelo con un pizzico di sale, aggiungete un cucchiaio di latte ed emulsionate.

Distribuite il composto con un pennello da cucina sulla superficie della pasta sfoglia. Quindi spolverizzate con il Parmigiano. A questo punto dividete idealmente il quadrato di sfoglia in tre rettangoli uguali: sul primo distribuite uniformemente i semi di papavero neri; cospargete il secondo rettangolo con semi di papavero bianchi e il terzo con la paprika. Con una rondella a lama liscia, realizzate delle strisce di circa 2 cm di spessore in senso verticale. Poi tagliate la sfoglia anche in senso orizzontale, praticando strisce di circa 8-10 cm di spessore: avrete così realizzato tanti rettangoli di 8-10x2 cm. Iniziate dalle striscioline condite con i semi di papavero neri e torcetele facendo in modo che il ripieno resti sull'esterno; proseguite anche con le strisce ai semi di papavero bianco, quindi terminate con le striscioline condite con la paprika. Disponete tutte le striscioline su una leccarda foderata di carta da forno e cuocete in forno statico preriscaldato a 200° per circa 8 minuti. Quando saranno ben dorati, estraeteli e lasciate raffreddare i bastoncini di sfoglia al formaggio prima di portarli in tavola!

In alternativa alla paprika e semi di papavero, potete spolverizzare i vostri bastoncini al formaggio con rosmarino, cumino, cannella, anice, sale aromatizzato, pepe… E se i vostri bastoncini al formaggio avanzano non preoccupatevi: il giorno dopo saranno ancora più buoni!

8. Torta al limone con semi di papavero

Ingredienti

200 grammi di farina 00 oppure integrale, 50 grammi di fecola di patate, 4 uova fresche da allevamento bio, 180 grammi di zucchero di canna, un cucchiaio abbandonante di succo d'acero (facoltativo), una bustina di lievito o di cremor tartaro, olio di girasole o di arachidi, sale, 1 limone non trattato e semi di papavero.

Preparazione

Montate i tuorli a neve con lo zucchero, aggiungete la buccia grattugiata del limone e il succo dello stesso, quindi una presa di sale e due cucchiai di olio di semi di girasole. Mescolate con cura, aggiungete lentamente la farina così da amalgamarla, la fecola di patate, infine il lievito e un cucchiaio di semi di papavero. A parte montate gli albumi e uniteli al composto per ultimi, a piacere un cucchiaino di succo d'acero. Lavorate con attenzione perché il tutto non perda la sofficità iniziale garantita dai tuorli. Inumidite lo stampo da plumcake (o da ciambella) con l'olio steso con un pennellino, versate l'impasto e lasciate cuocere in forno caldo a 160° per circa 40 minuti. Testate la cottura con gli stuzzicadenti: l'impasto dovrà risultare cotto, soffice e asciutto. Sfornate se pronto e lasciate intiepidire. Si può gustare, infine, con l'aggiunta di una crema light al limone.

9. Pesto di papavero

Ingredienti

due o tre manciate abbondanti di foglie; aglio; olio di oliva; panna di soia; pinoli

Preparazione

Pulire e tenere a bagno in abbondante acqua e bicarbonato le foglie del papavero. Sciacquarle. In una padella versare un filo di olio e mezzo cucchiaino di aglio in granuli, far soffriggere leggermente, aggiungere le foglie, mettere il coperchio e lasciare stufare leggermente. Se necessario aggiungere qualche cucchiaio di acqua, per continuare l'appassimento del papavero. Lasciare raffreddare. In un mixer tritare le foglie, i pinoli (a piacere anche mandorle o noci) e olio. In ultimo aggiungere un paio di cucchiai di panna per rendere il tutto più cremoso.

10. Zuppa dl rosolaccio (papavero)

Ingredienti

2 kg di rosolaccio, 1 cipolla media, 4 tuorli freschi, 50 g di burro, grana grattugiato, brodo, sale

Preparazione

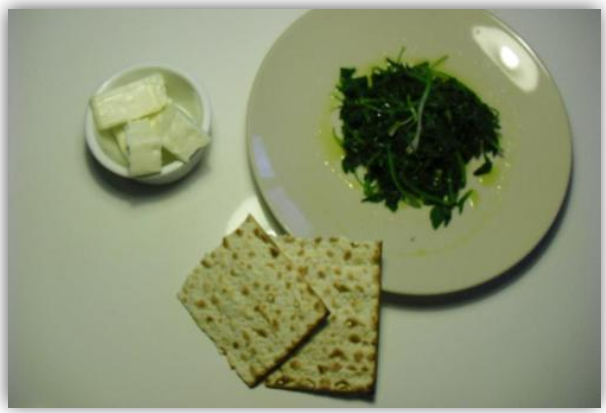
Lavate bene le punte delle erbe e gettate i gambi. Affettate la cipolla molto sottile, rosolatela nel burro dolcemente, aggiungetevi le vostre erbe e fatele appassire. Bagnate con il brodo in quantità sufficiente per una zuppa da servire a quattro commensali. Cuocete per un'oretta. All'ultimo momento sbattete i tuorli e il formaggio nella zuppiera con un po' di sale e mescolate bene, quindi trasferite la vostra minestra nella zuppiera e subito servite.

10. Rosolaccio in padella

Ingredienti

2 kg di rosolaccio, 1 cipolla media, 4 tuorli freschi, 50 g di burro, grana grattugiato, brodo, sale

Preparazione



Tagliare le radici delle erbette e lavare con acqua fredda, eliminare eventuali residui di terra.
Asciugare la verdura con un canovaccio. Mettere sul fuoco una padella (la grandezza è variabile dalla quantità della raccolta) a fuoco basso, aggiungere un filo d'olio o di burro, oppure spadellarle direttamente senza condimento. Coprire con il coperchio e fare sbollentare per 8/10 minuti, fin che abbiano rilasciato tutta la loro acqua. Spegnere il fuoco e far raffreddare.

Condire a piacere. In questo caso non è stato usato nessun ingrediente in padella, quindi abbiamo condito a crudo con dell'olio extra vergine d'oliva spremuto a freddo, succo di limone, sale accompagnate con formaggio greco Feta.