

5 Οκτωβρίου 2016

## Παπαρουνόσπορος: Το φυσικό αναλγητικό με τις ξεχωριστές ιδιότητες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Παπαρουνόσπορος, ο «σπόρος της χαράς»!

Τον περασμένο Απρίλιο, κάπου έξω από την Καρδίτσα, αστυνομικοί εντόπισαν σε χωράφι και ξερίζωσαν οπιούχες παπαρούνες. Τα φυτά αυτά διαφέρουν από τις κοινές κόκκινες παπαρούνες των αγρών, μόνο ως προς το μέγεθος των λουλουδιών τους. Οι οπιούχες παπαρούνες είναι πολύ πιο μεγάλες, με έντονο μοβ χρώμα, με καρπούς σε μέγεθος καρυδιού και μαύρους σπόρους στο εσωτερικό τους. Αυτοί οι σπόροι ονομάζονται παπαρουνόσποροι και προέρχονται από ένα δικότυλο φυτό, από τα 100 περίπου μέλη της οικογένειας των παπαβεριδιών, που φύονται στις εύκρατες και σχετικά ψυχρές περιοχές της Ευρώπης, τη Ασίας και της Βόρειας Αφρικής.

Η κόκκινη παπαρούνα (Παπαρούνα η Ροιάς)\* που βλέπουμε να ξεπετιέται στα καλλιεργημένα χωράφια, την άνοιξη, είναι αυτή που στην Κρήτη ονομάζουν «κουτσουνάδα», στη Ρόδο «κοτσοσιά», στη Σύρο «πούλι», στην Πάρο «κοκκινάδα», στα Μεσόγεια «λιλικούκι», στη Χίο και σε άλλα μέρη «άγρια ανεμώννα» ή «αγριολαλέ», στη Μάνη «μακουνίδα» και στην Κύπρο «κουτσοπετεινό» ή «πετεινό».

Η Παπάβερ ή Παπαρούνα η Υπνοφόρος (Papaver Somniferum) ή αφιόνι\*\* ή ύπνος, ονομάζεται το είδος παπαρούνας από την οποία προέρχονται ο παπαρουνόσπορος, αλλά και το όπιο. Το μεν όπιο είναι η σκουρόχρωμη και πικρή ουσία που λαμβάνουν οι καλλιεργητές μετά τη χάραξη της κάψας του καρπού, της λεγόμενη «κωδίας» του φυτού. Τα δραστικά συστατικά του οπίου είναι καμιά 25αριά αλκαλοειδή, όπως η μορφίνη (που παράγωγο της είναι η ηρωίνη), η κωδεΐνη, η θηβαΐνη κι η παπαβερίνη, γνωστά για τις αναλγητικές, νηπενθείς, καταπραϋντικές, παραισθησιογόνες κι ευφορικές τους ιδιότητες. Μέσα σε αυτή την κάψα όμως, βρίσκονται και πάρα πολλοί εντυπωσιακά μικροσκοπικοί σπόροι. Οι παπαρουνόσποροι χρησιμοποιούνται ευρέως στην αρτοποιία και τη ζαχαροπλαστική, πάνω σε ψωμιά, κουλούρια και μέσα διάφορα γλυκά, όπως το κεντροευρωπαϊκό στρούντελ παπαρουνόσπορου (Mohnstrudel) και το γερμανικό τσιζ κέικ με παπαρουνόσπορο.

Γευστική ταυτότητα

Το άρωμα των γκριζογάλαζων ή γκρι ή μαύρων, παπαρουνόσπορων είναι ελαφρά γλυκό, με νότες ξηρών καρπών, που στο στόμα θυμίζουν κυρίως αμύγδαλο, φουντούκι και σουσάμι και έχουν γλυκόπικρη επίγευση. Όταν ψήνονται η γεύση και το άρωμα επιτείνονται. Οι πιο ασπριδεροί σπόροι έχουν πιο ήπια γεύση.

Θεραπευτικές ιδιότητες:

Διατηρεί μερικά χαρακτηριστικά του λουλουδιού από το οποίο προέρχεται, όπως ότι είναι ήπιο υπνωτικό.

Ακόμη, είναι πλούσιος σε λιπαρά και έχει ιδιότητες αναλγητικές, υπνωτικές, διαλυτικές, κατασταλτικές και καταπραυντικές του νευρικού και μυϊκού συστήματος. Είναι, επίσης, μαλακτικό, αντιβηχικό, σπασμολυτικό και χρησιμοποιείται ενάντια της υπερδιέγερσης. Έχει κυρίως ζαχαροπλαστική χρήση (ιδανικός για γλυκά, ψωμί πολύσπορο, κέικ, πίτες, κουλουράκια).

- Αντιβηχικό: Σε κάποια χωριά βράζουν 1 κουταλιά παπαρουνόσπορου και πίνουν το τσάι για το βήχα και τον ερεθισμένο λαιμό.

- Είναι ήπιο υπνωτικό.

- Είναι μαλακτικό και σπασμολυτικό.

- Κατά της υπερδιέγερσης: Από τον παπαρουνόσπορο παράγεται αφέψημα, το λεγόμενο «τσάι παπαρούνας», poppy seed tea, που έχει ευφορικές και κατευναστικές ιδιότητες, αν αλέσουμε τους σπόρους, τους βράσουμε με ζεστό νερό και τους αναμείξουμε με κάποιο χυμό.

Που χρησιμοποιούνται

Χρησιμοποιείται συνήθως ολόκληρος αλλά και κοπανισμένος. Γενικά, αποφεύγουμε να αγοράζουμε έτοιμο κοπανισμένο παπαρουνόσπορο, γιατί η έκθεση των ελαίων στην ατμόσφαιρα, έχει σαν αποτέλεσμα να ταγγίζει εύκολα. Δεν είναι εύκολο να αλέσουμε τους σπόρους αν δεν διαθέτουμε ειδικό μύλο. Η επόμενη καλή λύση είναι ο ηλεκτρικός μύλος του καφέ ή το εξάρτημα των ξηρών καρπών στο μίξερ. Αν όμως σκοπεύουμε να τους χρησιμοποιήσουμε σε υγρό περιβάλλον όπως σε ποτά ή σε φαγητά, ή για να «πήξουμε» μια σάλτσα, μπορούμε να τους μουλιάσουμε από πριν στο νερό, για αρκετές ώρες και τότε αλέθονται πολύ γρήγορα μαζί με τα υγρά υλικά της παρασκευής μας.

Στην Τουρκία, όπου οι παπαρουνόσποροι συμμετέχουν στην παρασκευή του χαλβά, καβουρδίζονται, αλέθονται κι ανακατεύονται με μέλι και ξηρούς καρπούς. Στην Ινδία τους συνδυάζουν με διάφορα άλλα μπαχαρικά για τα κόρμα, τα κάρι και τις σάλτσες τούς. Στη Βεγγάλη χρησιμοποιούνται στα σούχτα (shukta, είδος φαγητού με πικρά χορταρικά) και στο πανάρισμα. Συνηθίζονται στις μαρινάδες και στο ωμό λάχανο. Ταιριάζουν πολύ με τις μελιτζάνες, τα πράσινα φασολάκια, το κουνουπίδι, τα κολοκυθάκια, τις πατάτες, τα ζυμαρικά, το ψάρι και το κρέας.

Οι παπαρουνόσποροι συνδυάζονται, επίσης, καλά με το γάλα, το γιαούρτι, το γάλα αμυγδάλου, του φουντουκιού ή της σόγιας, με τη σοκολάτα-ρόφημα ή με τους χυμούς φρούτων. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνοι τους ή μαζί με τζίντζερ, καρδάμωμο, φρέσκο δυόσμο, κανέλα, σε ποτά αλκοολούχα και μη.

Από τον παπαρουνόσπορο παράγεται βρώσιμο έλαιο, το μηκωνέλαιο, με πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Το παπαρουνόλαδο χρησιμοποιείται επίσης για την παρασκευή καλλυντικών, αλλά και στη ζωγραφική γιατί δεν αλλοιώνει τα χρώματα.

Που τον βρίσκουμε:

Στα καταστήματα μπαχαρικών και στα περισσότερα σούπερ μάρκετ.

\* Συνιστάται να καταναλώνεται με προσοχή από άτομα που πάσχουν από πυρετό εκ χόρτου (ανοιξιάτικη αλλεργία)

Οι χρήσιμες-άχρηστες πληροφορίες

Η υπνοφόρος παπαρούνα είναι το μόνο μέλος της οικογένειας των παπάβερ, που καλλιεργείται ως αγροτικό είδος, για τους καρπούς του, αλλά και για τα πανέμορφα λευκά ή κόκκινα-πορφυρά λουλούδια της. Από τις αποξηραμένες κωδίες του, αλλά και από τον παπαρουνόσπορο παράγεται αφέψημα, το λεγόμενο «τσάι παπαρούνας» (poppy seed tea), που έχει ευφορικές και κατευναστικές ιδιότητες, αν αλέσεις τους σπόρους και τους βράσεις με ζεστό νερό και τους αναμείξεις με κάποιο κρύο χυμό.

Η υπνοφόρος παπάβερ ήταν γνωστή από την αρχαιότητα, όπως και η συγγενής της Μήκων η Υπνοφόρος. Στην περιοχή Γάζι, στην Κρήτη, βρέθηκε υστερομινωικό ειδώλιο θεάς, που φέρει στο κεφάλι της τρεις κωδίες, το οποίο ονομάστηκε από τον αρχαιολόγο Σπύρο Μαρινάτο «Θεά της Μήκωνος», μας επιτρέπει να εικάσουμε ότι οι Κρήτες γνώριζαν τις ναρκωτικές ιδιότητες του φυτού μήκων η υπνοφόρος, από τους οπούς του οποίου οι αρχαίοι μας πρόγονοι λαμβάνανε ένα είδος οπίου, το μηκώνιο, που τους έκανε να λησμονούν όλα τα κακά (κακών επίληθον απάντων). Πίστευαν πως η παπαρούνα του οπίου φύτρωσε από τα δάκρυα της Αφροδίτης.

Κάποια μορφή οπίου χρησιμοποιούσαν στις μυητικές τελετές στα μυστήρια της Δήμητρας, αλλά και ως αναλγητική δρόγη στα ιερά της Ειλειθυίας και της Ήρας, θεές προστάτιδες του τοκετού, για τη στήριξη των επιτόκων. Όμως κι οι γιοί του Άδη, ο Ύπνος και ο Θάνατος απεικονίζονται συχνά να κρατούν στα χέρια τους παπαρούνες συμβολίζοντας με σαφήνεια τόσο τον ύπνο που μπορεί να προκαλέσει η κοινή παπαρούνα, μέχρι τον θάνατο που μπορεί να προκαλέσει η οπιούχος παπαρούνα. («Τροφή»: Και μετά μας έχουν γαλουχήσει να πιστεύουμε πως η ιστορία μας, η πραγματική μας ιστορία, είναι μύθοι και μυθολογία. Και έτσι έχουμε

απομακρυνθεί από την τόσο πολύτιμη γνώση που κατείχαν οι αρχαίοι πρόγονοί μας!)

Παπαρούνα το φυτό:

Το φυτό με τα πανέμορφα κατακόκκινα πέταλα καλλιεργείται από τα πανάρχαια χρόνια από τους αρχαίους λαούς της Περσίας, της Αιγύπτου και της Μεσοποταμίας, από τους Έλληνες και τους Ρωμαίους.

◇ Τα πρώτα γραπτά στοιχεία για την παπαρούνα αναφέρονται σε κείμενο των Σουμερίων που χρονολογείται στο 4000 π.Χ. Οι Σουμέριοι τη θεωρούσαν «λουλούδι της χαράς», πιθανότατα επειδή χρησιμοποιούσαν την οπιούχα παπαρούνα.

◇ Οι αρχαίοι Έλληνες αθλητές έβαζαν παπαρουνόσπορους και μέλι στο κρασί τους για να είναι εύρωστοι και υγιείς. Η παπαρούνα εμφανίζεται και στην ελληνική μυθολογία. Η ύπαρξη της αποδίδεται στη θεά Δήμητρα, η οποία δημιούργησε το φυτό για να απαλύνει τη θλίψη της όταν η κόρη της Περσεφόνη πήγαινε για 6 μήνες κάθε χρόνο στον Κάτω Κόσμο για να συναντήσει τον Πλούτωνα. Εκτός από τη Δήμητρα και ο θεός Ύπνος είναι συνδεδεμένος με την παπαρούνα, καθώς απεικονίζεται να κρατάει παπαρούνες ή να είναι στεφανωμένος με αυτές.

◇ Οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν τους χυμούς του φυτού για να απαλύνουν τον πόνο που προκαλείται από τον έρωτα.

◇ Πιστεύεται πως η παπαρούνα του οπίου φύτευσε από τα δάκρυα της Αφροδίτης.

◇ Ο ποιητής Βιργίλιος την αποκαλεί «παπαρούνα της Λήθης».

Παπαρουνόσπορος και χρήση ανά τον κόσμο:

- Στην Ουγγαρία, αποτελεί τη γέμιση του χαρακτηριστικού χριστουγεννιάτικου γλυκού της τοπικής κουζίνας, ενός ρολού απο παντεσπάνι με το όνομα beigli.

- Στην Ιταλία, τον συναντάμε σε συνταγές του Trentino-Alto Adige, που ούτως ή άλλως συγγενεύει με την γειτονική Αυστρία ως προς την κουζίνα, αλλά και ως προς την κουλτούρα γενικότερα.

- Στην Εβραϊκή κουζίνα, υπάρχει ένα γλυκάκι με το δύσκολο όνομα hamantaschen, δηλαδή «οι τσέπες του Haman», το οποίο καταναλώνεται κατά τη γιορτή του Purim και έχει γέμιση από παπαρουνόσπορο. Υπάρχει και η παραλλαγή με γέμιση μαρμελάδας.

- Στην Ιαπωνία αποτελεί βασικό συστατικό του λεγόμενου shichimi togarashi, που είναι ένα άρτυμα για σούπες, ζυμαρικά ή φαγητά κατσαρόλας; το shichimi togarashi, αποτελείται από 7 υλικά: φλούδα πορτοκαλιού (ή μανταρινιού), σουσάμι (άσπρο και μαύρο), σπόρους καναβουριού, φύκια νόρι, καυτερή πιπερίτσα, πιπέρι

Σετσουάν και παπαρουνόσπορο.

- Ο παπαρουνόσπορος από την λευκή ποικιλία της παπαρούνας, συμπεριλαμβάνεται στα συστατικά του ινδικού κάρυ.
- Στην Τουρκία, όπου οι παπαρουνόσποροι συμμετέχουν στην παρασκευή του χαλβά, καβουρδίζονται, αλέθονται κι ανακατεύονται με μέλι και ξηρούς καρπούς.
- Στην Ινδία τους συνδυάζουν με διάφορα άλλα μπαχαρικά για τα κόρμα, τα κάρι και τις σάλτσες τους.
- Στη Βεγγάλη χρησιμοποιούνται στα σούχτα-shukta, είδος φαγητού με πικρά χορταρικά και στο πανάρισμα. Συνηθίζονται στις μαρινάδες και στο ωμό λάχανο. Ταιριάζουν πολύ με τις μελιτζάνες, τα πράσινα φασολάκια, το κουνουπίδι, τα κολοκυθάκια, τις πατάτες, τα ζυμαρικά, το ψάρι και το κρέας.
- Στη μεσογειακή μαγειρική, οι παπαρούνες βράζονται και προστίθενται στις σαλάτες και στις χορτόπιτες.

\*Η λέξη ροιάς είναι παράγωγο του ρήματος ρέω. Και της το έδωσε ο Διοσκουρίδης επειδή η παπαρούνα ρίχνει γρήγορα τα πέταλα της.

**Πηγές:** inaoussa.gr -ingolden.gr -www.bitterbooze.com- [proionta-tis-fisis.com](http://proionta-tis-fisis.com)