

# SAMBUCO

(Sambucus nigra - Sambucus ebulus)



È una pianta dalle molteplici virtù, molto comuni nelle nostre regioni. Cresce un po' ovunque e può raggiungere i 7-8 metri di altezza. Appartiene alla famiglia delle Caprifoliacee e le sue proprietà medicinali sono contenute nei fiori, nelle bacche, nelle foglie e nella seconda corteccia. Tutte le parti verdi del sambuco sono **velenose se consumate allo stato crudo**; le bacche crude provocano vomito e disturbi gastrici.

Da giugno a luglio fioriscono i fiori bianchi formando dei piccoli ombrelli. Dal mese di agosto i fiori diventano piccole bacche nero-violacee dall'odore forte e dal sapore acidulo.

Oltre alle numerose applicazioni terapeutiche, i fiori e le bacche si utilizzano in cucina per fare il succo, le minestre, le tisane, il miele, lo sciroppo, le confetture, il vino.

Le bacche e il loro succo sono ricchi di **vit. A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, e C**, hanno un elevato tenore di **selenio** e contengono **lipidi, carboidrati, proteine, gli oligoelementi, sodio, potassio, fosforo e ferro**.

I fiori e lo sciroppo da essi ottenuto contengono **oli essenziali, vari zuccheri, potassio, calcio, enzimi, acidi della frutta, tannini, nonché tutto un complesso di flavoni**.

## Virtù terapeutiche

Fiori: le infusioni di fiori hanno un effetto **diaforetico (sudorifero)** e combatte i **sintomi influenzali**. In caso di tosse **favorisce l'espettorazione**.

Frutti: sono utilizzati nella medicina popolare in caso di **reumatismi, mal di testa, dolori di origine nervosa, arteriosclerosi e pressione sanguigna elevata**. La loro azione leggermente lassativa e diuretica giustifica il loro uso per **cure dimagranti**.

## Virtù culinarie

Lo sciroppo di sambuco può essere aggiunto a cucchiainate alle salse per insalata, alle macedonie di frutta, allo zabaione, a gelati, sorbetti, budini... apportando una nota fruttata.

## RICETTARIO

### Succo di sambuco (bacche)

per ca. 3 litri:

1 kg di bacche mature

ca. 2 litri di acqua

Coprire le bacche con acqua fredda e portare a ebollizione. Spegnerne e lasciare macerare coperto per circa 10 minuti. Versare filtrando con un colino munito di garza e lasciare sgocciolare.

### Sciroppo di sambuco (bacche)

2 litri di succo ottenuto secondo la ricetta precedente

2 cucchiaini da minestra di succo di limone

1,2 kg di zucchero

Portare tutti gli ingredienti a ebollizione, rimestando di tanto in tanto e togliendo la schiuma che si forma in superficie. Versare ancora caldo nelle bottiglie ben pulite e chiudere immediatamente. Conservare al fresco e al buio.

Conservazione: circa 1 anno; una volta aperto tenere in frigorifero.

### Sciroppo di fiori di sambuco

8-10 fiori di sambuco

1,5 litro di acqua

1 kg di zucchero

30 g di acido citrico ( in vendita in farmacie e drogherie)

½ limone a fettine

Cuocere lo zucchero nell'acqua finchè si è sciolto. Lasciare raffreddare e unire l'acido citrico, i fiori di sambuco e il ½ limone a fette. Mettere in un contenitore di vetro o porcellana, coprire e porre in luogo fresco per 5-6 giorni.

Filtrare lo sciroppo e travasarlo in piccole bottiglie ben pulite.

Chiudere le bottiglie ermeticamente e conservarle al fresco.

Conservazione: ca. 6 mesi; una volta aperto tenere in frigorifero.

### Spumante di sambuco

5 fiori di sambuco  
5 litri di acqua  
2 limoni  
500 g di zucchero

*Versare in un contenitore capace l' acqua, il succo dei limoni e le loro bucce, lo zucchero e i fiori di sambuco. Mescolare bene finchè lo zucchero si è sciolto e coprire con un panno. Esporre il tutto al sole per almeno 3 giorni, quindi filtrare con un panno. Travasare in bottiglie con tappo a vite, lasciando 7 cm di aria. Rimettere le bottiglie al sole per altri 3 giorni. Quando le bollicine salgono in superficie, significa che lo spumante è pronto. Mettere in fresco.*

### Fiori di sambuco in pastella

Fiori di sambuco  
150 g di farina  
1,5 dl di birra (oppure vino o acqua)  
1 cucchiaio di olio  
1 uovo  
1 pizzico di sale

*Lavare i fiori di sambuco spruzzandoli di acqua fredda e lasciarli asciugare.  
Preparare la pastella mescolando la farina, la birra, l'olio, il sale e il tuorlo d'uovo. Lasciare riposare per 30 min.  
Montare a neve l'albume e incorporarlo alla pastella.  
Passare i fiori nella pastella e friggerli. Cospargerli di zucchero al velo.*

**★ Ogni vostro suggerimento è gradito! ★**