

Sambuco

Sambucus nigra

Famiglia Caprifogliacee

Questo cespuglio, sempre presente vicino a casa, prestava i rami ai bambini che ne ricavano fischiotti e cerbottane e agli adulti serviva per tingere le stoffe: la corteccia le colorava di nero, le foglie di verde, i fiori di blu e le bacche di viola. Non mancavano gli usi magici: il profumo dei fiori favoriva gli amori passionali, un rametto in tasca allontanava la tentazione del tradimento, un mazzo di foglie in camera propiziava la nascita di un figlio maschio. Ma la funzione principale era quella di fornire, con i frutti, il cibo.



BOTANICA. Arbusto perenne caducifoglio di odore sgradevole, è alto fino a 8 m, con portamento a cespuglio o raramente alberello, con rami molli, quelli giovani verdi e i vecchi bruni. Le foglie sono composte di 5-7 foglioline opposte, seghettate sul bordo. Le false ombrelle (corimbi) fioriscono in aprile-giugno: spettacolari per grandezza (10-20 cm di diametro), sono formate da minuscoli fiorellini bianchi profumatissimi, che in agosto si trasformano in piccole bacche nero-violacee, sferiche e lucide, piene di succo viola.

COLTIVAZIONE. Pianta rustica e ornamentale, si adatta bene a qualunque terreno, purché ricco e umido. Non ha esigenze di esposizione né di concimazione. Necessita solo di qualche innaffiatura estiva e di qualche potatura primaverile per contenerne l'ingombro. Le piante da seme hanno crescita piuttosto lenta, ma è facile ricavare talee dall'accrescimento veloce. Sono state create numerose cultivar ornamentali, a foglia gialla, rossa o porpora-nero, oppure finemente incisa.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE. Le ombrelle di frutti maturi vanno recise con le cesoie facendo attenzione a non sporcarsi con il succo. Si possono seccare al sole, conservandole in vasi di vetro scuro; oppure si congelano.

VALORE NUTRIZIONALE. I frutti sono ricchi di vitamina C, acidi organici (malico, tartarico, citrico), mucillagini e pectine, tannini e pigmenti coloranti (flavoni e antociani); sono antiscorbutici, depurativi e soprattutto lassativi.

IN CUCINA

Oltre a consumarli al naturale, i frutti si impiegano per confetture, gelatine e sciroppi. Nell'Europa del Nord, vengono utilizzati in marmellata con prugne e mele, nelle minestre, per salse e per grappe aromatiche.

IN ERBORISTERIA

- **Lassativo.** Mettere in una tela di garza 50+50 g di frutti ben maturi e lavati, torcere energicamente il telo fino a ottenere il succo; oppure centrifugare; prendere un cucchiaino di succo la mattina appena svegli e uno alla sera prima di coricarsi.
- **Nevralgie.** Bere più volte al giorno un dito di vino rosso mescolato a due dita di succo.

ALTRI IMPIEGHI

Le ombrelle in fiore, oltreché in erboristeria, si utilizzano per decorare torte, crostate, creme, budini, macedonie, gelati e sorbetti; si immergono in pastella e si friggono; farciscono le omelette dolci; ingentiliscono le gelatine; aromatizzano il vino; profumano l'acqua del bagno. Strati di fiori secchi alternati a strati di mele, chiusi in uno scatolone da tenere all'asciutto, permettono di conservare le mele per tutto l'inverno senza una grinza. Le bacche mature macerate in acqua e ammoniaca, in vicinanza di una fonte di calore, servono per tingere di rosso violaceo le stoffe. I golosi frutti e la fitta vegetazione dell'arbusto ne fanno l'ambiente ideale per molti tipi di uccelli.

Sciroppo di sambuco

Ottimo per gelati, macedonie, panna montata e, allungato con acqua e limone, per bibite. Lavare accuratamente le ombrelle di frutti ben maturi e sgranare le bacche in una pentola di acciaio inox: quando il fondo è appena coperto, con una mano schiacciarle per far uscire un po' di succo; indi completare la sgranatura. A fuoco medio portare a ebollizione, mescolando di tanto in tanto. Quando tutte le bacche si sono aperte, passare i frutti in un passaverdura per eliminare semi e bucce. Pesare il succo ricavato e aggiungere zucchero in ragione di 800 g per ogni kg. A fuoco medio fare bollire per 15 minuti, finché il liquido diventa sciropposo; lasciare raffreddare e imbottigliare.