

Sambuco

Sambuco (*Sambucus*), famiglia *Coprifoliacee* o *Adoxacee*. Gneralmente chiamato: *Sambuco*, la varietà a bacche rosse *Ebbio*. La pianta è presente in tutto il territorio nazionale nelle principali tre varietà: *Sammbucus nigra*, *Sambucus ebulus* (entrambi a bacca nero-violacea) e *Sambucus racemosa*, a bacca rossa.

Descrizione: E' un arbusto alto fino a 4 o 5 metri (se fatto crescere ad alberello può raggiungere anche altezze maggiori), popola molto le siepi e i boschi, spesso associato all'acacia e al biancospino nella macchia mediterranea; facile da trovare anche ai margini dei ruderi campestri. I rami si presentano con un midollo grosso, il legno biancastro, leggerissimo ma compatto.

Le foglie sono opposte, di solito 5 foglioline ovato-lanceolate ed appuntite, seghettate ai margini.

I fiori sbocciano tra aprile e giugno, sono piccoli, bianchi, odorosi, a 5 lobi petaliformi, riuniti in numerose infiorescenze ad ombrella molto ampie.

I frutti sono bacche globose, nero-violaceo per le varietà *nigra* ed *ebulus*, rosse per la varietà *racemosa*.

Curiosità: Una volta quando i giochi a costruirseli erano ragazzi stessi, questo legno serviva per farne cerbottane, zufoli, cannoncino per lanciare le palline o per farne la cannuccia della cucca volante (per i giochi consultare // *Molisano giocoso Goliardica Editrice Editore in Trieste* e dello stesso autore).

La pianta conosciuta fin dall'antichità per le sue qualità terapeutiche e coloranti, era anche simbolo di riti magici e propiziatori; in Germania era considerata sacra.

Precauzione d'uso: Della pianta si usano i fiori, le foglie giovani, la corteccia. **Però bisogna fare molta attenzione a non usare le parti verdi** perché fortemente tossiche a causa della **presenza abbondante di glicosidi cianogenetici**.

Contenuti: I fiori contengono: olio essenziale, flavonoidi, acidi fenolici, quercetina, rutina, isoquercitina, iperoside, astragolina, cenferolo, iperoside, acido caffeico, triterpeni alfa e beta. amirina, acido ursolico, acido oleonolico, acido ascorbico, acido palmitico, acido linoleico, acido clorogenico, steroli, mucillagini, tannini, petine e zuccheri.

I frutti contengono: oltre a quanto suddetto, crisantemina, tracce di olio essenziale, prunosina, zierina, olocaina, zuccheri, acido citrico, Vitamine A e C e del complesso B (tiamina e riboflavina) e particolarmente B6, acido

nicotinico, inositolo, acido pantotecnico, acido folico, biotina e tirosina, Sali minerali come potassio, calcio, magnesio, fosforo e ferro.

La corteccia contiene: Sali di potassio, colina, zuccheri, tracce di olio essenziale, sambunigina, alcaloide sambucina, tannini.

I semi contengono: glicosidi cianogenetici.

Proprietà terapeutiche: diuretiche, sudorifiche, lassative, antireumatiche, antinevralgiche, emollienti. I principi attivi presenti nelle radici, nei fiori, nei frutti e nei semi fin dall'antichità sono stati usati per curare stitichezza, influenza e piaghe

Curiosità: Nel 1951 per combattere una pandemia influenzale a Panama è stato usato il succo di Sambuco perché è molto ricco di Vitamina C.

Le bacche, per la presenza di potenti antiossidanti (carotenoidi, flavonoidi e vitamina C) **proteggono le cellule contro i danni dei radicali liberi , preservandole dall'invecchiamento, dai tumori e dall'arteriosclerosi**. I flavonoidi, in particolare, proteggono la Vitamina C dall'ossidazione e migliorano il suo assorbimento e ne potenziano l'azione.

Fare attenzione alle parti verdi della pianta che, come già detto, sono velenose per la presenza di glicoside cianogenetico!! Fanno eccezione i fiori e le bacche che sono commestibili.

Uso: *Decotto per la stitichezza:* in un litro d'acqua far bollire per 10 minuti 35 gr di corteccia di radici e berne 2 tazze la sera prima di coricarsi.

Infuso contro l'influenza: 5 gr di fiori secchi in mezzo litro d'acqua molto calda per 25 minuti, filtrare, dolcificare e berne una tazzina ogni 15 minuti per un'ora, coprirsi bene e stare sotto le coperte.

Succo di frutti come lassativo: 1 o 2 cucchiaini al giorno.

I frutti (bacche) sono utilizzati anche per curare stanchezza e carenza delle difese immunologiche.

Sciroppo di sambuco: ingredienti: 8 ombrelle di fiori di sambuco, 1 litro d'acqua, 1 kg di zucchero, 1 bicchiere di aceto di mele, 3 limoni.

Preparazione: Raccogliere i fiori di sambucopulirli e fare attenzione che non vi siano animaletti attaccati. Far bollire l'acqua, farla raffreddare ed aggiungere aceto di mele e zucchero, mescolare per bene. Aggiungere i fiori lavati, i limoni tagliati a quarti e lasciare in infusione per 3 giorni, facendo attenzione a rimescolare di tanto in tanto. Dopo 3 giorni filtrare l'infusione, spremendo per bene gli ingredienti. Mescolare bene e far cuocere in pentola per una decina di minuti per consentire allo zucchero di sciogliersi completamente.. Far freddare e versare lo sciroppo in bottigliette di vetro sterilizzate e conservare in frigo. Lo sciroppo va diluito con acqua calda al momento dell'uso.

In cucina: si usano i fiori e i frutti per preparare marmellate e per insaporire pietanze.

Cavolo cappuccio al sambuco: ingredienti: 1 cavolo cappuccio, 1 manciata di frutti di sambuco, 50 gr di burro, sale e pepe q.b.

Preparazione: sfogliare e lavare il cavolo, farlo asciugare e tagliarlo a piccolissime listarelle, lessare al dente e scolare, condito di sale a piacere e frutti di sambuco e mescolare per bene il tutto. In una pirofila imburrata mettere il burro distribuito a riccio, distribuire il cavolo condito ed infornare a 180° per 10 minuti. Un paio di minuti prima della cottura aggiungere il pepe a piacere e servire caldo.

Frittelle di fiori di sambuco (ricetta 1): ingredienti: 150 gr di farina, 3 uova, 1 presa di sale, 1 bustina di zucchero vanigliato (50 gr), mezzo cucchiaino di cannella, 50 gr di zucchero a velo per spolverare infine, 100 gr di burro per friggere, un quarto di latte, un quarto di acqua, 12 ombrelle di fiori di sambuco.

Preparazione: In una ciotolina battere tre tuorli d'uovo, tenendo a parte l'albume, unire il pizzico di sale, il latte, l'acqua e versare in una ciotola più grande dove è sistemata la farina e rimestare bene con la frusta; lasciare riposare per mezz'ora in frigo. Montare a neve gli albumi con 50 gr di zucchero vanigliato, unire al tutto, formando un unico composto. Lavare ed asciugare i fiori, lasciando solo un pochino di gambo per poterli prendere meglio. Sciogliere il burro in padella e friggere i fiori immersi nella pastella. Guarnire infine con zucchero a velo.

Frittelle di fiori sambuco (ricetta 2) ingredienti: 200 gr di fiori di sambuco, 200 gr di farina, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, 2 albumi d'uovo, una grattatina di noce moscata, una spruzzatina di pepe, un pizzico di sale.

Preparazione: In una ciotola mescolare farina, olio d'oliva, sale, pepe, noce moscata ed impastare con acqua fredda finché il composto prenda la giusta consistenza della pastella. Lasciare riposare per mezz'ora in frigo. Montare gli albumi a neve ed incorporarli nella pastella lentamente amalgamando il tutto. Fare scaldare in padella olio di semi di arachidi, immergere i fiori nella pastella tenendoli per l'estremità del gambo e soffriggerli. Scolarli e sistemarli su carta assorbente da cucina. Servire caldi. (ATTENZIONE: Le stesse ricette possono essere fatte anche solo coi fiorellini separati dai peduncoli delle ombrelle, però, in tal caso, bisogna amalgamare i fiorellini nella pastella e poi prenderli con un cucchiaino e versarli nell'olio bollente).

Frittelle di fiori di S. (ricetta 3): ingredienti: 150 gr di farina 00, 150 gr di fecola di patate, 150 gr di birra bionda, 2 uova, 1 pizzico di sale, eventualmente 1 bicchiere d'acqua minerale gasata, se occorre.

Preparazione: In una ciotola mescolare la farina, la fecola, il pizzico di sale, versarvi la birra gelata e lavorare con la frusta, incorporare le uova e lavorare finché la pastella non ha preso una consistenza giusta; se troppo densa allungare con acqua minerale gasata. Far riposare in frigo la pastella per 1 ora. In una padella sciogliere 100 gr di burro o se si preferisce l'olio

d'arachidi. Prendere i fiori di sambuco (logicamente puliti e lavati ein precedenza e fatti asciugare) immergerli nella pastella e soffriggerli. Metterli a scolare su un foglio di carta assorbente da cucina, spolverare con pepe bianco oppure, per i bambini specialmente, con zucchero a velo.

Marmellata di sambuco: ingredienti: 1 kg di frutti di sambuco, il succo di 2 limoni, gr 500 di zucchero (se piace meno dolce metterne gr 400), 1 bustina di fruttapec.

Preparazione: In una pentola con $\frac{3}{4}$ di litro d'acqua mettere a bollire le bacche di sambuco liberate dai racemi e farle cuocere per 10 minuti.

Spegnere il fuoco e lasciare freddare. Dopo freddato passare al setaccio per liberare lo sciroppo dalle bucce e dai semi. Rimettere sul fuoco lo sciroppo ottenuto dal filtraggio ed aggiungere il succo dei limoni, lo zucchero, la bustina di fruttapec e fare riprendere il bollore, poi abbassare la fiamma e far continuare la cottura fino a quando la marmellata non raggiunge la consistenza desiderata, badando bene a non farla molto duura.

Spegnere il fuoco; lasciare freddare un pochino e versare nei vasetti.

Spolverare su ogni vasetto un cucchiaino di zucchero, chiudere ermeticamente, capovolgere i vasetti e lasciarli raffreddare.

Se si ritiene di non consumarla in pochi mesi si consiglia di far bollire i vasetti a bagnomaria per 20 minuti. In tal modo si può conservare la marmellata per oltre un anno.

(Consiglio supplementare): Se si vuole disporre di un po' di sciroppo per poterlo usare per condire o guarnire gelati, pannacotta ed altri dolci si consiglia di prelevare un po' dello sciroppo, prima che raggiunga la consistenza propria della marmellata (N.B. Lo sciroppo deve avere la stessa fluidità del mostocotto).

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.

