



## MINI GUIDA

### ***Ricette con i fiori e i frutti di Sambuco***

#### ***Scopriamo insieme ad AICG tutti i pregi e gli usi del Sambuco***

È un ubiquitario (dal mare alla montagna) arbusto spontaneo del quale però si trovano facilmente nei Centri di giardinaggio numerose **varietà coltivate ornamentali**, dalla foglia gialla, rossa o porpora-nero, oppure finemente incisa, o dai frutti diversamente colorati (blu, viola). Spontaneo o coltivato che sia, il sambuco (*Sambucus nigra*) è consigliabile in giardino perché è pianta ricca di virtù e di utilizzi.

### **I tanti pregi e i pochi difetti del Sambuco**

Indipendentemente dalla specie o varietà, risulta sempre molto decorativo: in aprile-maggio si riempie di vistosissime **false ombrelle floreali** (si chiamano corimbi), spettacolari per grandezza (10-20 cm di diametro), formate da minuscoli fiorellini bianchi (rosa in alcune varietà) profumatissimi. Dalla fine di luglio e sino a settembre (uccellini permettendo, visto che ne sono ghiotti), si formano i "grappoli" di **bacche nero-violacee**, sferiche e lucide, piene di succo viola e con un solo, piccolo seme, anch'esse molto scenografiche.

Tutti (ma soprattutto la specie spontanea, alta e larga fino a 8 m) regalano una buona **ombra** da marzo a settembre: si possono allevare ad arbusto, con molti fusti dalla base, oppure ad alberello togliendo costantemente i polloni basali. Tutti sono altamente **decorativi** per i fiori e i frutti, ma le varietà lo sono anche per il fogliame quantomai vario (attenzione agli accostamenti in giardino: serve un fondo neutro, cioè verde monocromatico oppure in muratura). Tutti (ma soprattutto *S. nigra*) possiedono un profondo apparato radicale che da un lato impedisce la coltivazione in vaso (grande, min 50 cm) per più di pochi anni, ma dall'altro permette di **consolidare pendii e scarpate** in poco tempo. Di conseguenza tutti, dopo il completo attecchimento, **non richiedono annaffiature** nemmeno nelle estati più calde e secche.

Nessuno è soggetto a malattie o parassiti perché **si protegge da solo** con il sapore sgradevole di rami e foglie.

Tutti vivono bene dalle zone più **torride** a quelle più **gelide**, senza alcuna precauzione. E qui c'è il primo dei due difetti dei sambuchi: non amano i venti salmastri e sono **inadatti alle zone costiere**. Il secondo riguarda solo la specie spontanea: **attenzione ai polloni e alle nuove piantine** che nascono facilmente da seme perché, se non si eliminano subito, presto formeranno un boschetto.

### **Utile in erboristeria**

Fin qui i pregi e difetti di coltivazione. Ma il *Sambucus* ha altrettante virtù anche in cucina e in erboristeria.

Grazie al contenuto di olio essenziale, acidi organici, tannini, alcaloidi e glucosidi, foglie, fiori e frutti hanno un effetto **diuretico**, sudorifero, emolliente. I frutti sono ricchi di vitamina C, acidi organici (malico, tartarico, citrico), mucillagini e pectine, tannini e coloranti (flavoni e antociani), che li rendono antiscorbutici, depurativi e soprattutto **lassativi** (occhio a non eccedere!).

Foglie e fiori si raccolgono in un mattino di sole, tagliandone il gambo; le ombrelle di frutti maturi vanno recise senza sporcarsi con il succo. Fiori e foglie si essiccano all'ombra e all'aria, e si ripongono in vasi di vetro. I frutti si possono seccare al sole e si conservano in vasi di vetro scuro oppure si congelano.

**Ricetta per aiutare l'intestino pigro:** mettere in una tela di garza 100 g di frutti ben maturi, torcere il telo fino a ottenere il succo; in alternativa centrifugarli. Prendere un cucchiaino di succo la mattina appena svegli e uno alla sera prima di coricarsi.

(image)

## Fiori di Sambuco: gustosi in cucina

Le profumatissime **ombrelle in fiore** 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.

**Ricetta dello sciroppo di sambuco:** in una pentola capace mettere la scorza di 1 limone, 50 g di zucchero di canna, 3 ombrelle di fiori freschi; aggiungere 3 dl d'acqua, portate a bollore e fare bollire per 5 minuti mescolando fino allo scioglimento dello zucchero; lasciare raffreddare, filtrare e servire con cubetti di ghiaccio contenenti 3-4 fiorellini di sambuco.

(image)

## Ricette coi frutti di Sambuco

Nell'Europa del Nord, i **frutti** sono utilizzati in marmellata con prugne e mele, nelle minestre, per salse e gelatine e per liquori e grappe aromatiche.

**Ricetta della marmellata di sambuco:** lavare accuratamente le ombrelle di frutti ben maturi sotto l'acqua corrente e sgranare le bacche a una a una in una pentola di acciaio inox: quando il fondo è appena coperto, con una mano schiacciarle per far uscire un po' di succo, che favorisce la cottura; 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 passaverdure poco per volta, in modo da eliminare semi e bucce. Pesare la purea ricavata e aggiungere zucchero in ragione di 600 g per ogni kg di purea. A fuoco basso fare sobbollire per 30 minuti circa, finché la marmellata si è addensata; imbottigliare a caldo.

