

Il Sambuco, un albero povero con tante proprietà

written by Rivista di Agraria.org | 1 maggio 2023
di Marco Salvaterra



Fiori di Sambuco comune (foto <https://ortobotanicobologna.wordpress.com>)

Il sambuco nero (*Sambucus nigra* L.), o sambuco comune, è una angiosperma dicotiledone appartenente, secondo la Classificazione APG III, alla famiglia delle Adoxaceae e al genere *Sambucus*. Diffusa ovunque, sia in Italia che in Europa, dal piano fino a 1400 m di quota, si trova nei luoghi ruderali, lungo i muri, nelle radure e nei boschi umidi. L'etimologia del nome (latino *sambūcus* o *sābūcus*, già attestato in Plinio) è incerta ma probabilmente di origine non indoeuropea. Secondo alcuni, il nome Sambuco deriverebbe da "sambuca", strumento musicale costruito in antichità proprio con il suo legno.

Ad esclusione delle parti commestibili (fiori e frutti), tutto il resto della pianta è velenoso, semi compresi, perché contiene una molecola dagli effetti tossici, la sambunigrina.

Affascinante è il legame tra il legno di sambuco e la magia. Per fare qualche esempio, la bacchetta magica del famoso maghetto Harry Potter era fatta di legno di sambuco come era di sambuco anche il piffero della favola "Flauto Magico" in grado di incantare sia gli animali che i bambini col suo suono.

"Legno stregonio" è uno dei tanti nomi con cui viene appellato questo alberello, poiché non è raro trovare, nei tronchi spaccati di altri alberi, del sambuco nato dai semi lasciati dagli uccelli, estremamente ghiotti delle sue bacche. Il legno di simili piante era considerato stregato, e non in senso negativo, perché era un albero incantato e gli amuleti da esso ricavati si dice fossero in grado di proteggere chi li indossava. In particolar modo questo prezioso talismano era attaccato con un laccio rosso alle bestie gravide come auspicio per la buona riuscita della nascita o era scelto dalle donne incinte come protezione.

Inoltre, nell'antichità, gli si attribuivano poteri magici legati ai riti funebri ed era, presso i pagani, utilizzata come pianta capace di proteggere da demoni e streghe, ecco perché un albero di sambuco era sempre presente presso

le case contadine o i monasteri. Anche nella mitologia e nel folklore germanico, il sambuco era un arbusto sacro, perché era considerato un albero della vita, nonché la dimora di Frau Holle, personaggio di una delle fiabe dei fratelli Grimm.

Caratteristiche botaniche del sambuco

Il *Sambucus nigra* L. è un arbusto o piccolo albero a foglie caduche che può raggiungere i 10 m di altezza, ma che spesso si comporta come cespuglio. Il tronco è eretto e molto ramificato fin dal basso. La corteccia è grigio brunastra, rugosa e profondamente fessurata; quella dei rami è grigio chiaro liscia e cosparsa di lenticelle longitudinali brunastre. Caratteristica della sezione dei rami e del tronco è il midollo centrale bianco, soffice ed elastico. I fiori, che compaiono da aprile a giugno a seconda della quota, sono bianchi, piccoli e riuniti in infiorescenze ombrelliformi che possono raggiungere anche i 20 cm di diametro. I frutti sono nero-violacei a maturazione e sono raggruppati in infruttescenze pendule con peduncoli rosso-bruni. I semi sono 2 o 5 per ogni bacca, lucidi e di colore nero-violaceo.

Come si usa il sambuco: i fiori e le bacche

Fiori e frutti vengono utilizzati in campo fitoterapico come diaforetico (per le malattie a carico dell'apparato respiratorio), antinfiammatorio e diuretico.

Le forme più comuni in cui viene somministrato riguardano le tisane e gli infusi.

Il sambuco potrebbe essere controindicato in caso di malattie autoimmuni e potrebbe influenzare la funzionalità di farmaci immunosoppressori, aumentando l'attività del sistema immunitario. In caso di dubbio è bene chiedere consiglio al proprio medico.

I fiori di sambuco entrano anche nella ricetta di un liquore tradizionale italiano, la sambuca, insieme all'anice stellato, alla menta, al timo e ad altre erbe aromatiche.

I fiori esplicano attività diaforetica (sudorifera), diuretica ed emolliente, i frutti sono lassativi, la corteccia interna è considerata diuretica e, a forti dosi, emeto-catartica (stimolante il vomito e purgativa).

L'infuso al 5% dei fiori di Sambuco, spesso associati ai fiori di Tiglio, è utilizzato nella medicina popolare come diaforetico nelle malattie da raffreddamento, in presenza di febbre, nelle infiammazioni dell'apparato respiratorio e nelle affezioni reumatiche; le mucillagini sono emollienti, i flavonoidi esplicano un'azione sfiammante e diuretica.

Ai fiori sono attribuite anche proprietà lassative e antiemorroidarie. In passato il decotto di fiori di Sambuco era adoperato per pediluvi contro la gotta.

Possono essere adoperati come correttivo del sapore nelle tisane lassative, o in cucina nelle insalate, nelle macedonie, e per preparare frittate o frittelle impastellate. Le infiorescenze leggermente appassite e private dei piccioli si possono aggiungere al mosto d'uva per aromatizzare e favorire la spumantizzazione.

I frutti possono essere anche utilizzati per la preparazione di marmellate, gelatine, liquori, vini, aceto aromatizzato e diversi dolci. Erano usati anche per preparare un decotto concentrato (rob di Sambuco), e una conserva dalle proprietà diaforetiche che, consumata ad un dosaggio superiore agli 8 grammi, ha proprietà lassative. Con le bacche mature è possibile confezionare uno sciroppo, utilizzando il succo miscelato con miele scaldato a bagnomaria, che si può utilizzare per la tosse e le affezioni delle vie respiratorie, mescolandolo ad esempio con il latte caldo. Lo sciroppo è gradito anche per la sua bontà, considerato una vera ghiottoneria per il suo sapore piacevole, ottimo se aggiunto al gelato. Il succo ottenuto dalla pressione delle bacche sembra avere proprietà antibatteriche e antinevralgiche contro le nevralgie del trigemino; inoltre, esso contiene discrete quantità di vitamine del complesso B.



Frutti di Sambuco (foto <https://oasipicchioverde.altervista.org/>)

Sciroppo di fiori di sambuco

Pulire i fiori di sambuco, eliminando gli steli verdi, e sciacquare sotto acqua corrente fredda. Lavare i limoni biologici e tagliarli a fettine. Sistemare i fiori e i limoni tagliati, a strati alternati, in un recipiente di vetro o acciaio e ricoprirli con l'acqua. Coprire con un foglio di pellicola o con un tappo ermetico e lasciare macerare per 48 ore in un luogo fresco (meglio in frigo). Schiacciare il tutto ogni tanto.

Trascorso questo tempo, riprendere il composto e filtrarlo con un colino e poi strizzarlo con panno di lino o cotone. Versare il filtrato in un pentolino e aggiungere il succo di due limoni e lo zucchero. Fare sciogliere lo zucchero riscaldarlo continuando a mescolare.

Lo sciroppo è pronto per essere bevuto, allungandolo con acqua fresca. Riposto in frigorifero, dura una quindicina di giorni.

Per conservarlo più a lungo bisogna metterlo in vasetti sterilizzati che devono essere poi fatti bollire a bagnomaria per 15 minuti, lasciandoli poi raffreddare nella loro acqua.

Lo sciroppo può essere utilizzato come bibita rinfrescante, per aromatizzare gelati o macedonie e per la preparazione del cocktail Spritz Hugo (sciroppo, prosecco, acqua minerale, menta, fetta di limone e tanto ghiaccio).

Ingredienti per la preparazione dello sciroppo di fiori di sambuco:

100 fiori (una borsina di plastica quasi piena)

5 litri di acqua
6/7 limoni biologici a fettine + succo di 2 limoni dopo
3,8 kg di zucchero



Preparazione dello sciroppo di fiori di sambuco

Riferimenti bibliografici

My-personaltrainer.it - Salute e benessere a portata di mouse - <https://www.my-personaltrainer.it/>
L'erboristeria online - <https://www.lerboristeria.com/>
Oasi del Picchio verde - <https://oasipicchioverde.altervista.org/>
Laboratorio Valsusa - <https://www.laboratoriovalsusa.it>
Orto Botanico ed Erbario, Università di Bologna - <https://ortobotanicobologna.wordpress.com>
Laboratori Alte Valli - <https://www.laboratoriovalsusa.it/>
Orto Botanico ed Erbario Università di Bologna - <https://ortobotanicobologna.wordpress.com/>
Museo della Canapa - <https://www.museodellacanapa.it/>
Orto Botanico Università di Pavia - <http://scopolia.unipv.it/>

Marco Salvaterra, laureato in Scienze agrarie presso la Facoltà di Agraria di Bologna, già docente di Estimo ed Economia agraria all'Istituto Tecnico Agrario di Firenze. [Curriculum vitae >>>](#)