



## IL SAMBUCO



Basta uscire di casa, attraversare la strada, viaggiare a piedi o in macchina, dalla pianura alla montagna per imbattersi in una meravigliosa pianta di sambuco.

Sta fiorendo proprio ora e i suoi fiori bianchi color panna dalle forme stellate, raccolti in infiorescenze ad ombrella, inebriano l'aria di un profumo dolciastro simile al miele.

Si può dire che ogni casolare, anche abbandonato, abbia nei pressi un arbusto di sambuco, a testimonianza dell'apprezzamento di cui questa pianta gode fin dall'antichità.



## Scheda Tecnica

Nome scientifico	Sambucus nigra
Famiglia	Caprifoliacee
Periodo balsamico	Aprile (foglie) Maggio (fiori) Agosto (frutti) Autunno (corteccia)
Descrizione	 <p>Il sambuco comune, cioè il <i>Sambucus nigra</i>, è un arbusto perenne e deciduo, molto vigoroso, diffuso nelle zone incolte della penisola italiana dal livello del mare fino a un'altitudine di 1200 metri. Il sambuco ha rami legnosi, infiorescenze gradevolmente profumate e un cespo che può raggiungere dimensioni notevoli, essere largo e alto anche cinque metri. Un'altro componente della famiglia, il <i>Sambucus ebulus</i>, o ebbio, che si distingue facilmente dal primo in quanto i suoi fusti sono erbacei non molto sviluppati, anziché legnosi, e fiori dall'odore di mandorle amare, ha frutti velenosi.</p> <p><b>FOGLIE:</b> Le foglie del <i>Sambucus nigra</i> sono ovali e seghettate</p> <p><b>FIORI:</b> I piccoli fiori color bianco panna, a forma di stella, sono raccolti in infiorescenze a ombrella e sbocciano nella tarda primavera e all'inizio dell'estate.</p> <p><b>FRUTTI:</b> In autunno giungono a maturazione le piccole bacche lucenti dette botanicamente drupe, di color nero-violaceo, dal sapore acidulo, riunite in grappoli, e molto ricche di vitamina C.</p>
Habitat	Il sambuco è pianta comune nei luoghi incolti situati presso il mare come in montagna, ove cresce numeroso nella zona del faggio, del castagno e delle querce. Il sambuco cresce bene nei terreni decisamente calcarei e tollera anche quelli umidi..
Esposizione	Una posizione soleggiata risulta gradita a questa pianta che si ambienta comunque senza difficoltà anche a mezz'ombra.
Raccolta	I migliori periodi di raccolta per le foglie e i fiori sono in aprile o maggio, i frutti si colgono verso la fine di agosto e la corteccia si preleva in autunno.
Curiosità	Al sambuco in passato si attribuivano poteri magici, contro i demoni e le streghe. Al giorno d'oggi una apparente magia consiste nel piantare un sambuco presso le finestre di casa: le mosche ne verranno attratte e non entreranno all'interno. Un'altra "magia" del sambuco è la seguente: le piante soggette a ruggine o muffa traggono vantaggio se vengono spruzzate con una tisana delle sue foglie.

Del sambuco si utilizzano tutte le sue parti, dalle foglie ai fiori, dalle bacche alla corteccia. Nulla viene sprecato, ma sapientemente utilizzato per aiutarci a star meglio in modo naturale.

## Proprietà ed impiego

- **FIORI:** proprio con i suoi fiori si può fare un infuso profumato, tradizionalmente impiegato come rimedio al **raffreddore**, alla **tosse** e all'**influenza**; in particolare vengono utilizzati per le loro proprietà diuretiche e diaforetiche, che favoriscono cioè la **sudorazione** (ottimi quindi per abbassare la temperatura corporea). I fiori contengono inoltre un buon quantitativo di mucillagini che gli conferiscono proprietà **lenitive** e **sfiammanti**. Questi, grazie al loro sapore dolciastro, vengono spesso aggiunti alle tisane non molto gradevoli, come correttivi del gusto e per di più utilizzati per frittelle dolci, frittate, e schiacciate oltre che per aromatizzare le bevande dissetanti estive. Sempre i fiori, grazie alla presenza di flavoni, producono benefici alle **vene** e all'**apparato circolatorio** in generale.
- **FOGLIE:** le foglie vengono utilizzate con indicazioni abbastanza simili a quelle dei fiori, anch'esse emollienti e diuretiche. Ottime per la cura delle **emorroidi**.
- **FRUTTI:** le bacche di sambuco contengono circa il 79 % di acqua, il 16 % di carboidrati, ceneri, proteine e fibre. Per quanto riguarda i sali minerali troviamo il potassio, il calcio, il sodio, il fosforo, il ferro, il magnesio, il rame, lo zinco ed il manganese. Interessante la presenza di vitamine e precisamente abbiamo: vitamina A, alcune vitamine del gruppo B ( B1, B2, B3, B5, B6 ) e la vitamina C presente in discreta quantità. Lunga la lista degli aminoacidi presenti nel sambuco: acido glutammico, acido aspartico, alanina, arginina, cistina, glicina, isoleucina, lisina, prolina, serina, tirosina, treonina, triptofano e valina quelli presenti in quantità maggiore.

I frutti hanno proprietà **antinevralgiche** e sono blandamente **lassativi**, ma vanno sempre consumati cotti, perché crudi sono emetici; sono in genere impiegati per la preparazione di marmellate e gelatine, ma sicuramente l'utilizzo più noto è quello che li vede componenti principali dell'omonima bevanda alcolica: la Sambuca.

- **CORTECCIA:** la corteccia è principalmente impiegata a scopo diuretico e nella cura delle nevralgie e delle **cisti**. Ci può venire in aiuto anche in caso di altre patologie come **gota** e **tachicardia**.

# Trasformazione del Sambuco

## 1. ESSICCAZIONE E TISANE

Le infiorescenze di Sambuco, dopo essere state raccolte possono essere utilizzate allo stato fresco oppure essere essiccate: questa procedura deve avvenire immediatamente dopo la raccolta per evitare il deterioramento del fiore.



L'essiccazione dei fiori e delle foglie può avvenire all'aria aperta ma non in pieno sole, oppure utilizzando gli appositi essiccatori a temperature non superiori a 40°C. Una volta essiccati si conservano poi in vasi a chiusura ermetica in modo da averli a disposizione in ogni periodo dell'anno per usarli in cucina o in farmacia. Sia i fiori che le foglie e la corteccia possono essere utilizzati per la preparazione di infusi e decotti. In genere se si utilizza la corteccia di Sambuco si consiglia di farne il decotto per avere un maggiore estrazione dei principi attivi contenuti all'interno.

## 2. TINTURA MADRE



Utilizzando le sommità fiorite fresche è possibile preparare la Tintura Madre utilizzando alcool a 45°.

## 3. PREPARAZIONI COSMETICHE

Prepararsi delle semplici preparazioni cosmetiche a base di ingredienti naturali, è facile! Utilizzando ingredienti di uso comune unitamente alle erbe officinali è possibile ottenere, in poco tempo e tra le mura domestiche, dei pratici rimedi "fai da te", da applicare direttamente sulla pelle.

## UNGUENTO AL SAMBUCO

Questo unguento, fatto con ricette leggermente diverse a seconda delle zone geografiche (olio d'oliva, oppure strutto o lardo) veniva fatto tradizionalmente in campagna e impiegato come toccasana in caso di arrossamenti della pelle, punture di insetti, ragadi, screpolature delle mani dovute al freddo, ferite e graffi. Si fa con i fiori di Sambuco.



### Ingredienti:

- olio extravergine di oliva
- fiori di sambuco
- cera d'api

### Preparazione:

Mettere i fiori di sambuco appena raccolti in un vaso di vetro, coprire il tutto con l'olio di oliva e lasciare macerare al sole per almeno 4 settimane di sole effettivo. Torchiare il tutto e filtrare con un filtro di carta da liquori. Abbiamo in questo modo preparato un oleolito di sambuco. Prendere 45 ml di oleolito e aggiungervi 5 gr di cera d'api. Mettere il tutto su una piastra a bassa temperatura. Quando la cera si sarà sciolta invasare la pomata in un contenitore di vetro e aspettare che si solidifichi.

## MASCHERA DI BELLEZZA TONIFICANTE

Per ottenere una maschera tonificante ponete in una ciotola una manciata di fiori freschi di sambuco, una di fiori di tiglio e una di camomilla, coprite il tutto con acqua calda e comprimete i fiori fino a farne una poltiglia che, posta tra due garze, andrà tenuta sul viso per una ventina di minuti.

## In cucina

Il Sambuco non è solo un alberello decorativo per i nostri giardini e non trova impiego solo nella tradizione erboristica; le bacche ed i fiori di Sambuco (*Sambucus nigra L.*) diventano anche ingrediente fondamentale nella preparazione di semplici ma gustose ricette.

Il sapore dolciastro dei fiori ed il gusto asprigno delle bacche uniti a un pizzico di fantasia non possono che impreziosire i nostri piatti, facendoci riscoprire gli antichi sapori della cucina dei semplici. Qui di seguito vi presentiamo tre semplici e veloci ricette, da sperimentare proprio ora, durante la fioritura del bellissimo Sambuco.

### SCHIACCIATA AI FIORI DI SAMBUCO



#### Ingredienti:

- 15 infiorescenze di sambuco
- 500 g di farina
- acqua tiepida
- 1 cubetto di lievito di birra
- 1 cucchiaino di miele
- sale
- olio extravergine di oliva

#### Preparazione

Pulire le infiorescenze di Sambuco e tagliare con le forbici i peduncoli che sostengono i piccoli gruppi di fiorellini. Fare sciogliere il lievito in una tazza di acqua tiepida a cui è stato aggiunto un cucchiaino di miele e 2 cucchiaini di farina; lasciarlo riposare per 10 minuti. Versare la farina rimanente in una terrina, aggiungere un pugno di sale, 2-3 cucchiaini di olio, i fiorellini di Sambuco, il lievito e circa 1 bicchiere di acqua tiepida. Lavorare bene questo composto in modo da renderlo omogeneo e tenero. Preparare infine una palla e lasciarla riposare per circa 30 minuti in un ambiente caldo, coperta da un canovaccio. A lievitazione ultimata, rimpastare e sistemare in una teglia leggermente unta. Con la punta delle dita premere ripetutamente lungo tutta la superficie, formando tante fossette. Ungere infine con un po' di olio e spolverare con un pizzico di sale; far riposare per una mezzoretta e quindi infornare a 250 gradi e, dopo 10 minuti, a 150 gradi.

## SCIROPPO AL SAMBUCO

### Ingredienti:

- 30 infiorescenze di sambuco
- 3 Litri di acqua
- 3 kg di zucchero
- succo di 6 limoni biologici

### Preparazione:

Mettere a macerare nell'acqua per circa due giorni i fiori di Sambuco ed i limoni tagliati a spicchi, quindi filtrare e unire lo zucchero. Far sciogliere lo zucchero riscaldando a fuoco moderato il liquido e mescolando. Infine far raffreddare il tutto ed imbottigliare. Si consuma diluito con acqua per formare una bevanda rinfrescante, prezioso sollievo durante le passeggiate e nelle calure estive in genere. Si conserva in cantina.

## MARMELLATA DI FRUTTI DI SAMBUCO



### Ingredienti:

- 1 kg di bacche di sambuco
- 1 kg di mele
- scorza e succo di limone
- 1 kg di zucchero

### Preparazione:

Mettere le mele tagliate a dadini e con la buccia, e le bacche di Sambuco, private dei peduncoli, in una casseruola coperta e farli bollire; passare quindi tutto al setaccio; unire lo zucchero ed il limone e rimettere sul fuoco, a fiamma bassa. La marmellata è cotta quando una goccia, messa su un piatto freddo, si rapprende subito. A questo punto invasare in barattoli di vetro, quindi sterilizzare il tutto.

## I rimedi naturali a base di SAMBUCO che vi propone Rosa Selvatica



Potrete trovare il SAMBUCO sotto forma di vari estratti nei seguenti prodotti cosmetici:

- ✓ Crema viso alla Camomilla
- ✓ Crema viso alla Lavanda
- ✓ Crema viso ai 10 Fiori
- ✓ Crema dopo barba al Pino Mugo
- ✓ Crema fluida corpo alla Rosa Canina
- ✓ Crema fluida corpo agli Agrumi
- ✓ Crema fluida corpo alla Lavanda
- ✓ Crema mani e piedi al Tiglio
- ✓ Crema labbra Nutriente e Idratante
- ✓ Olio corpo Relax e Bimbo
- ✓ Shampoo alla Lavanda
- ✓ Shampoo all'Achillea
- ✓ Doccia Crema Relax e Bimbo
- ✓ Detergente Intimo
- ✓ Tisana Buon Respiro
- ✓ Tisana Tonica
- ✓ Tisana Relax e Dolce Riposo



## ROSA SELVATICA

**Azienda Agricola e Laboratorio Cosmetico delle Dott.sse Ferrari**  
**Produzione artigianale e vendita COSMETICI BIOLOGICI e 100% NATURALI**

Via Dei Gonzaga 183/B, 42124 Sesso, Reggio Emilia. Tel.: 0522-531226

E-mail: [rosaselvatica.cosmetici@gmail.com](mailto:rosaselvatica.cosmetici@gmail.com) [www.rosaselvatica.it](http://www.rosaselvatica.it)

Facebook: <http://www.facebook.com/pages/Rosa-Selvatica/216963085107389>

Per la Lombardia: Via Filatoio 3 int 6, 23886 Colle Brianza (LC)

Tel: 0399260042 - Cell: 3311161959