



Il Giardino di Pimpinella - fattoria didattica

Via Medelana 23
40043 Luminasio (BO)

051 – 932793
389 – 9703212

info@pimpinella.it www.pimpinella.it

IL SAMBUCO

<i>famiglia</i>	Caprifoliacee
<i>nome scientifico</i>	Sambucus nigra L.
<i>nomi comuni</i>	Sambuco, zambuch, sambughe
<i>descrizione</i>	<p>E' un arbusto alto fino a 9 metri; i molti fusti che spuntano dal terreno crescono eretti poi si inarcano curvandosi verso terra, conferendo all'arbusto l'aspetto caratteristico "a doccia" , che lo rende facilmente distinguibile anche durante il periodo invernale. I rami, inoltre, sono tipicamente cosparsi di lenticelle, e sono formati al centro da un midollo spugnoso. Nei rami piu' vecchi puo' capitare che il midollo degeneri, creando un canale interno (sono questi i rami ricercati dai bambini per la costruzione di cerebottane e di fischietti!). Le foglie sono picciolate; sono composte da 5-7 foglioline di forma ellittica e dentellate lungo il margine. Se strofinate le foglie emanano un odore sgradevole. I fiori compaiono in aprile-maggio, e sono riuniti in un ampio corimbo al termine dei rami. La corolla e' formata da cinque petali biancio-giallastri, saldati inferiormente a formare una sorta di tubo. I fiori emanano un profumo dolciastro. I frutti sono drupe nero-violacee lucenti.</p>
<i>habitat</i>	<p>E' un'arbusto frequente lungo le siepi, nei fossi, nei giardini delle vecchie case di campagna e negli ambienti ruderali. Cresce in tutt'Italia, fino alla zona montana.</p>
<i>raccolta</i>	<p>Si raccolgono i fiori, al momento della fioritura, ma prima che diventino troppo aperti; vanno recisi alla base dell'infiorescenza. I frutti si raccolgono in agosto-settembre.</p>
<i>credenze</i>	<p>Il sambuco è un arbusto particolare: i fiori emanano un forte profumo dolciastro, mentre le foglie hanno un aroma decisamente sgradevole, in deciso contrasto con il piacevole aroma dei fiori. Questa sua duplice essenza si ritrova anche nelle tradizioni antiche: in Germania era chiamato "l'albero di Holda". Holda era una fata del folklore germanico medievale, dai lunghi capelli d'oro che abitava nei sambuchi situati vicino a laghi e corsi d'acqua. Talvolta Holda poteva apparire come una vecchia strega e in Inghilterra si sosteneva addirittura che il sambuco non fosse un arbusto qualsiasi, ma addirittura una strega che aveva assunto le sembianze di una</p>

pianta. Tuttavia nei suoi riguardi prevalevano le credenze positive, che ne esaltavano le proprietà magiche e benefiche, tanto che fino all'inizio del secolo i contadini tedeschi si levavano il cappello, come segno di grande rispetto, quando lo incontravano nel loro cammino, ed era sempre presente vicino ai monasteri ed alle case perché si diceva che proteggesse da serpi, mali e malie. Le sue doti erano talmente grandi che il famoso flauto magico delle leggende germaniche non era altro che un ramoscello di sambuco svuotato del suo midollo. Per avere i suoi poteri eccezionali, che proteggevano dai sortilegi, doveva però essere tagliato in un luogo dove non fosse possibile udire il canto del gallo.

impiego

Proprio con i suoi fiori si può fare un infuso profumato, tradizionalmente impiegato come rimedio al raffreddore, alla tosse e all'influenza. I frutti invece hanno proprietà antinevralgiche, ma vanno sempre consumati cotti, perché crudi sono emetici. I fiori vengono anche utilizzati per frittelle dolci, frittate, e schiacciate oltre che per aromatizzare le bevande dissetanti estive. I frutti invece sono 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.

ALCUNE RICETTE

SCHIACCIATA DEI MIEI NONNI

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

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'. 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 si' 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 ed infornare a 250 gradi, quindi, dopo 10', a 150 gradi.

SCIROPPO AL SAMBUCO

30 infiorescenze di sambuco, 3 litri di acqua, 3 kg di zucchero, succo di 6 limoni biologici

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

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

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 e' cotta quando una goccia, messa su un piatto freddo, si rapprende subito. A questo punto invasare in barattoli di vetro, quindi sterilizzare il tutto.