

I mille usi del sambuco nero

Da questa pianta comunissima si possono ottenere medicinali, cibi gustosi e anche giochi originali

Chi non lo conosce? Forse del sambuco nero non si sa il nome, ma è impossibile non riconoscerlo quando ce lo indicano: è un grande arbusto, fittamente ramificato e alto fino a una decina di metri. In Italia il sambuco lo si trova ovunque, almeno fino a 1.400 metri di altezza. Lo trovate nei boschi cedui, nelle pianure alluvionali, nelle zone cespugliose dei boschi ma anche lungo le strade trafficate e vicino alle abitazioni. I suoi fiori sono inconfondibili: bianchi, fortemente odorosi e raggruppati in grandi infiorescenze tonde e piatte che raggiungono i 20 centimetri di diametro. La fioritura avviene nei mesi di giugno e luglio.

I frutti sono bacche sferiche di colore nero-violaceo, contengono tre semi ovali e producono un succo rosso. Sono commestibili solo a completa maturazione o dopo la cottura. Usati per preparare sciroppi, marmellate e succhi, i frutti del sambuco possono servire anche a tingere cuoio e lana. Per uso interno si raccomanda l'infuso con i fiori secchi impiegati per combattere il raffreddore accompagnato da febbre, le infiammazioni delle vie respiratorie e i reumatismi. Invece il decotto di foglie e cortecce è un efficace antiparassitario in orti e giardini, particolarmente efficace contro gli afidi.

La merenda del bosco: pane e marmellata di sambuco

Frutti di sambuco, zucchero e poche ore di cottura per una merenda estiva. Di facile preparazione la marmellata di sambuco richiede 600 gr. di zucchero per ogni chilogrammo di frutta. Dopo aver raccolto i frutti del sambuco (giugno-luglio), lavateli, puliteli e metteteli in una terrina. Unitevi lo zucchero e lasciateli macerare per un'ora. Versate il tutto in un recipiente di cottura e lasciate cuocere a fuoco moderato per circa 1 ora e mezza. Quando la marmellata sarà pronta versatela subito nei vasi sterilizzati e caldi, chiudetevi gli stessi e lasciateli raffreddare prima di riporli in dispensa.



Lozione di fiori di sambuco

I fiori di sambuco vengono utilizzati per addolcire e ammorbidire la pelle ruvida e trascurata. Preparare "l'acqua di sambuco" è molto facile, è sufficiente una tazza di fiori di sambuco freschi o secchi e una tazza di acqua pura, porli in una casseruola o un recipiente di vetro munito di coperchio e lasciare macerare il tutto per 24 ore. Unire quindi il preparato con mezza tazza di succo di limone e applicare la lozione sul viso, scrupolosamente puliti prima dell'applicazione. (tratto da "Il manuale della bellezza naturale" di Virginia Castleton, ed. Giunti Martello).

CHIARA POZZI



La pipa del vento

Un'idea per giocare con il sambuco: la cosiddetta "pipa del vento". Seguite attentamente le istruzioni illustrate e buon divertimento!

Materiale occorrente:
n.1 rametto di sambuco, n.1 midollo interno del sambuco

Attrezzi:
n.1 coltellino o taglierino, n. 1 listello rotondo e zigrinato