

Carta d'identità
Sambucus nigra L.

Famiglia: Caprifoliacee

Etimologia: Il nome del genere si fa derivare dal greco *sambyke*, una specie di flauto ricavato dai rami cavi della pianta, ma non tutti condividono questa origine e alcuni spostano più in là nel tempo e ad oriente l'origine del termine. Il termine *nigra* fa ovvio riferimento al colore dei frutti.

Nomi comuni in Italiano: La pianta è comunemente conosciuta in italiano come sambuco, ma stante la sua diffusione molti sono i nomi dialettali, con radici assai diverse in funzione dell'utilizzo della pianta o di altre ragioni.

Il sambuco

È pianta presente in tutta Italia, dal piano fino alla bassa montagna, presente nei luoghi umidi, nelle aree antropizzate ma anche in quelle più naturali, ai margini dei boschi e nelle siepi. In certe regioni del Nord il sambuco è presente ovunque: anche a non vederlo, durante la fioritura inebria l'aria con il suo intenso profumo.

Pianta arbustiva, alta anche fino a cinque metri e oltre, ramificata, con la corteccia molto rugosa con lenticelle e giovani rami caratterizzati da un tenero e spugnoso midollo.

Ha foglie opposte, imparipennate e con elementi ovato o ovato-lanceolati a margine dentellato. Porta infiorescenze a ombrelle, con molti fiori fra il bianco e il giallastro. Fiorisce da maggio a giugno, mentre i frutti, piccole drupe nerastre e lucenti, maturano a settembre.

L'uso del sambuco

Anche se la corteccia fresca e i frutti non completamente maturi sono molto tossici, il sambuco è pianta dalle molte buone proprietà, e per questo è quasi venerato in aree di cultura germanica, dove è considerato una sorta di rimedio universale, in Tirolo addirittura come una vera "farmacia degli Dei".

La medicina popolare, confortata in parte da taluni studi, le attribuisce molte buone proprietà. La pianta contiene del resto molte sostanze utilizzabili in medicina ed era anche usata in antichità come medicinale, citato nella letteratura medica dei classici (es.: per la preparazione dell'*Akté* descritto da Teofrasto). Note erano le funzioni medicinali del vino di sambuco e del c. d. "miele di sambuco", ricavato direttamente dai fiori.

Con i fiori del sambuco si fa una gradevole tisana che serve come rimedio sintomatico popolare per il raffreddore e la tradizione vuole che il succo fresco abbia proprietà antinevralgiche.



Sambucus nigra

Ai fiori si attribuiscono proprietà lassative e antiemorroidali, mentre i frutti, anch'essi lassativi, ridotti in sciroppi o altri preparati, sono usati tradizionalmente per combattere l'influenza, la tosse, l'asma e il reumatismo, oltre che come componenti aromatici in liquoreria. Si aggiungano anche proprietà sudorifere ed emollienti in genere, e molte altre che vengono attribuite dalla medicina popolare o da ricerche più approfondite.

La pianta è usata in cosmetica e si utilizza anche per ricavarne tinture, di colore diverso a seconda delle parti della pianta usate, e per piccoli oggetti di legno. Le foglie vengono utilizzate come antiparassitario o contro le mosche per difendere la frutta degli alberi.

Nelle leggende germaniche il flauto magico era costituito da un ramoscello di sambuco svuotato e il riferimento musicale è del resto connesso alla stessa parola sambuco. È abitudine dei

bambini del resto svuotare i ramoscelli del tenero midollo per ricavarne fischiotti e cerbottane.

La pianta è legata a molte storie e leggende cristiane e pagane, oltre che a credenze popolari di vario genere e di solito a sfondo positivo, specie in area germanica (Hulda era una fata benigna dai lunghi capelli d'oro che abitava fra i sambuchi, *Holunder*, nei pressi delle acque o delle fonti). L'uso totemico della pianta risulterebbe anche per aree italiane, specie della fascia appenninica abruzzese e campana anticamente popolata da Sabini, Sanniti e Sabelli.

In cucina

In cucina si utilizzano i piccoli frutti, che hanno polpa succosa ed aromatica, ricca di vitamina C, e vanno raccolti (più facilmente con l'apposito pettine, come per i mirtilli) per essere utilizzati in cucina solo quando sono neri e molto maturi, altrimenti sono tossici.

Si usano tradizionalmente anche i fiori, quando invece non sono sbocciati del tutto, recidendo le infiorescenze alla base. I frutti ben maturi potrebbero anche essere mangiati freschi, ma la raccolta viene fatta essenzialmente per farne ottime marmellate, sorbetti, sciroppi e gelatine, di cui tuttavia è meglio non abusare a causa degli effetti lassativi (in questo senso svolgono tuttavia anche funzioni medicinali). In questo modo vengono usati in molte regioni italiane, dal Nord al Sud, dove contribuiscono spesso a prodotti tipici.

I fiori freschi, non ancora del tutto dischiusi, vengono immersi in pastella e fritti in diverse località del Nord. Quelli secchi vengono usati per aromatizzare vini bianchi, cui danno un certo sapore di



Sambucus nigra

moscato, mentre in alcune località della Sicilia vengono consumati come snack, col pane.

In area lombarda, e più specificamente brianzola e comasca, con i fiori polverizzati viene aromatizzato un tipico dolce, la *panigada*. Lo stesso uso va segnalato per alcune località toscane.

Coi frutti si può produrre anche una sorta di vino rosso, o colorarlo e aromatizzarlo (è segnalato per il Porto) ma l'utilizzo più comune in Italia della pianta in liquoreria è come componente della famosa sambuca romana a base di anice. In area austriaca si prepara lo *Schwarzer Holunder*, un'acquavite di sambuco nero.

In alcune località vengono mangiati anche i giovani getti terminali privi delle foglie, lessati a lungo e preparati come i turioni degli asparagi. Pressoché gli stessi usi alimentari (e in funzione di alimento-medicina) sono segnalati anche in paesi di area mediterranea come Cipro e Grecia e in molti paesi dell'Europa continentale.

Note

Nelle montagne dell'Italia centro-settentrionale viene utilizzato anche un'altra specie di sambuco, *Sambucus racemosa*, dai frutti di colore rosso, cui si attribuiscono le stesse proprietà di quello nero.

