

# 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