

ESTRATTO

Inserto Focus

a cura di Elena Alquati

Il Sambuco: un arbusto che crea musica

Storia - Ricette - Rimedi - Usi Magici



Le Vettovaglie



Titolo: Sambuco: l'arbusto che crea musica
Sede legale: Via Marconi, 50 – 27030 Rosasco (PV)
info@elenaalquato.org
www.elenaalquati.org
Copertina: realizzata da Canva.com
Foto: Canva.com
Progetto editoriale: Le Vettovaglie – L'informazione sul cibo che educa
Mese e anno: maggio 2025

Inserito ebook a cura di
Elena Alquati

SAMBUCO: UN ARBUSTO CHE CREA MUSICA

Progetto editoriale



L'informazione sul cibo che educa

Sommario

Accenni botanici e storici.....	7
Conservazione	7
Conoscere prima di raccogliere	Errore. Il segnalibro non è definito.
Bacche di Sambuco: utilizzo di ieri e di oggi	Errore. Il segnalibro non è definito.
Un legno per suonare	Errore. Il segnalibro non è definito.
Il pensiero di Rudolf Steiner	Errore. Il segnalibro non è definito.
In erboristeria	7
Per aumentare la secrezione lattea o per raffreddori e bronchiti	Errore. Il segnalibro non è definito.
Tosse e raffreddore	Errore. Il segnalibro non è definito.
Per la stitichezza	Errore. Il segnalibro non è definito.
Stanchezza e gonfiore degli occhi.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Arrossamento e infiammazione della pelle, acne	Errore. Il segnalibro non è definito.
Usi magici.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Pozione per entrare in contatto con il Piccolo Popolo	Errore. Il segnalibro non è definito.
Bagno di protezione da malattie e malanni	Errore. Il segnalibro non è definito.
Talismano per migliorare il proprio carattere	Errore. Il segnalibro non è definito.
Talismano per appianare gli ostacoli	Errore. Il segnalibro non è definito.
Incenso per la purificazione.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
La scienza dice che.....	8
Le ricette	8
Polenta aromatica	Errore. Il segnalibro non è definito.
Pane ai fiori di sambuco	Errore. Il segnalibro non è definito.
Ravioli dolci ai fiori di sambuco	8
Dessert profumato di primavera	Errore. Il segnalibro non è definito.
Bibliografia.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Indice delle figure	Errore. Il segnalibro non è definito.

Accenni botanici e storici

Appartenente alla famiglia delle Caprifoliacee, il Sambuco (*Sambucus nigra* L.) è un arbusto cespuglioso che può arrivare sino a 5 m di altezza; i fiori, piccoli e bianchi, sono profumatissimi e si riuniscono in ombrelle che possono raggiungere i 20 cm di ampiezza.

L'arbusto cresce nelle siepi, nei boschi e lungo le rive dei torrenti fino a 1200 m di altitudine; le parti utilizzabili sono:

- La corteccia si raccoglie in primavera e in autunno;
- Le foglie in primavera estate;
- I fiori in primavera durante tutto il periodo di fioritura;
- I frutti agosto e settembre.

Conservazione

- ✓ **La corteccia:** dopo aver tolto lo strato superficiale, se ne preleva il secondo strato che si presenta verde all'esterno e biancastro all'interno; si essicca al sole e si conserva in sacchetti;
- ✓ **Le foglie** si usano fresche;
- ✓ **I fiori** si essiccano in luogo ventilato all'ombra, rimescolandoli spesso per poi essere conservati in barattoli di vetro;
- ✓ **I frutti** si essiccano al sole o in forno a temperatura moderata poi, privati dei piccioli, si conservano anch'essi in barattoli di vetro.

In erboristeria

Il *Sambucus nigra* usata per le sue proprietà terapeutiche si distingue dalle altre per avere un solo seme. I fiori sono normalmente impiegati per le loro proprietà galattogoghe, antireumatiche, antispasmodiche, emollienti e sudorifere; sono efficaci nei casi d'influenze, raffreddamento con tosse, bronchite, febbre e malattie con eruzioni cutanee.

La corteccia, di cui si utilizza la porzione profonda, trova applicazione come antiartritico, antireumatico e purgante, oltre che nella cura dell'idropisia (gonfiore causato dall'accumulo di abnormi quantità di liquido linfatico nei tessuti), della nefrite e della litiasi urinaria

(malattia caratterizzata dalla formazione di calcoli nelle vie urinarie). E' inoltre un ottimo diuretico che è suggerito ai cardiopatici poiché pare privo di controindicazione anche in caso di lunghi periodi di assunzione. E' risolutivo nei problemi di cistite e in tutti i problemi acuti delle vie urinarie.

Le bacche hanno proprietà purgative e antireumatiche, e, normalmente, si assumono sotto forma di succo o marmellata nei problemi di stipsi; sempre sotto forma di succo possono aiutare nei casi di emicrania e nevralgie del trigemino e del nervo sciatico.

Utilizzate come impacco, le foglie fresche hanno proprietà antidolorifiche e sono particolarmente indicate anche in caso di emorroidi dolorose.

I fiori sono consigliati come uso esterno in caso di stanchezza e gonfiore degli occhi, arrossamento e infiammazione della pelle, acne. In cosmesi sono invece utilizzati per le loro proprietà emollienti, lenitive, toniche e schiarenti.

La scienza dice che

Le bevande tradizionali a base di fiori di sambuco sono molto popolari grazie al loro gusto gradevole e alle proprietà benefiche per la salute. Per la prima volta, nei fiori di sambuco sono stati identificati due acidi feruloilchinici e due acidi p-cumaril-caffeoilchinici, nonché diversi glicosidi flavonolici. Le bevande a base di fiori di sambuco sono state caratterizzate da un elevato contenuto di fenoli totali (da 91,09 a 746,63 mg GAE/L). I risultati hanno confermato che le bevande a base di fiori di sambuco (sabesa, sciroppo) dovrebbero essere raccomandate come una buona fonte di fenoli nella dieta umana.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25646848/>

Le ricette

Ravioli dolci ai fiori di sambuco

Ingredienti

- g 250 di farina integrale di grano tenero
- g 200 di marmellata senza zuccheri aggiunti (ottima quella di lamponi o castagne)
- ml 150 di latte di mandorla (o altro latte vegetale)

- 20 fiori di sambuco
- 1 chiodo di garofano
- una presa di cannella
- olio extravergine di oliva
- un pizzico di sale marino integrale

Procedimento

FINE ESTRATTO