

Il Sambuco questo sconosciuto ricette

Inviato da Marista Urru
martedì 14 luglio 2009

Questo arbusto rustico nasce spontaneo ed in quantità nelle campagne di Civitavecchia, città ad un tiro o quasi della cittadina di mare in cui mi trovo ad abitare, la verità è che non lo ho mai notato molto, visto che cresce nelle campagne ed i suoi fiori raccolti in grandi infiorescenze li vedevo da lontano passando in auto lungo la statale Aurelia sbucare da cespugli o alberelli impolverati e stenti a causa del traffico, anche il loro delicato profumo mi era del tutto sconosciuto, sapevo solo che dal sambuco in qualche modo a me ignoto, ricavano in quel di Civitavecchia un liquore famoso e buonissimo, la Sambuca, che per me era legata alla tradizione di una ottima pizza di Pasqua e di un ottimo e profumatissimo caffè corretto, aiuto indispensabile a sopportare inverni freddi e poco riscaldati, tanto mi bastava.

Più tardi ho potuto leggere con una certa sorpresa delle tante proprietà terapeutiche di questa pianta usatissima dai medici antichi, Ippocrate la usava con successo e ne troviamo traccia negli scritti di Dioscoride e Plinio. Tutto di questo arbusto veniva usato: la corteccia dei rami giovani ricca di potassio e fortemente diuretica, e quella delle radici che ha le stesse proprietà quanto a potassio, ma possiede anche un alcaloide, la sambucina e

un glucoside cianidrico, la sambunigrina. Nel suo complesso la pianta ha proprietà oltre che diuretiche, antireumatiche ed antinevralgiche. Pare che il succo delle sue drupe possa in 10 minuti far sparire il dolore del trigemino, mentre i fiori ricchi di vitamina C sono ottimi per decotti che producono sudorazione per abbassare la febbre da influenza e nelle laringiti oltre che nelle bronchiti.

Infuso di fiori secchi
contro la febbre:

versate 10/40 gr di fiori nell'acqua bollente, lasciare in infusione per 20 minuti. Berne tre o quattro tazze calde nella giornata.

Infuso per la congiuntivite

10 gr di fiori in un litro di acqua bollente, lasciate intiepidire, scolate, applicatelo sugli occhi varie volte durante la giornata.

Vino diuretico

150 gr di corteccia interna dei rami di sambuco, 1 litro di vino bianco. Fate macerare per 48 ore, spremete e filtrate. Berne 100, 150 gr al dì.

Bibita ai fiori di
sambuco e limone

E' una bibita
rinfrescante ottima per il caldo, un tempo era di uso comune nelle campagne

Una scorza di limone non trattato, 50 gr di zucchero di canna e tre corimbi di fiori di sambuco.

Mettete gli ingredienti in una caraffa che regga il calore di 300 ml di acqua bollente, Mescolate per sciogliere lo zucchero e lasciate raffreddare, poi filtrate ed allungate con acqua fredda e ghiaccio.

Frittelle di fiori di sambuco

Si tratta di lavare bene i corimbi del fiore del sambuco accorciando i rami, asciugarli e preparare una pastella per fritto, può esser leggermente dolce o salata a gusto vostro, io preferisco fare una pastella leggera e senza uovo, con 100 gr di farina, acqua minerale frizzante fredda, un pizzico di sale ed uno di zucchero, il bianco di un uovo a neve ferma, immergo i fiori nella pastella, li faccio intridere bene e li friggo in abbondante olio caldissimo.