

Sambuco



Nome scientifico: *Sambucus nigra* L.

Nome inglese: elder

Famiglia: Caprifoliaceae

Distribuzione: specie comune in tutta l'Europa centrale e meridionale; in Italia è presente dal mare al piano montano. Molto diffusa allo stato spontaneo nelle siepi, nei boschi umidi, dal mare alle zone subalpine, negli ambienti ruderali (lungo le linee ferroviarie, parchi, ecc.) e lungo i corsi d'acqua.

Descrizione: piccolo albero o arbusto alto 2–6 m, con fusto molto ramificato; ha corteccia grigia, con numerose lenticelle sporgenti. Le foglie sono opposte, pennatocomposte a 5-7 foglioline, ovali od oblunghe, acuminate, con margine irregolarmente seghettato, di colore verde scuro. I fiori bianchi o leggermente giallognoli, profumati, sono ermafroditi e riuniti in corimbi composti molto vistosi. Il frutto è una drupa globosa e nera, lucente, succosa; la maturazione avviene in settembre.

Fioritura: maggio-giugno

Frutto: drupa

Coltivazione: il sambuco è una pianta piuttosto semplice da coltivare; non predilige una determinata esposizione, ma sa adattarsi sia alle lunghe esposizioni alla luce solare, sia alle zone a mezz'ombra. Preferisce terreni profondi e freschi e zone preferibilmente umide. Si propaga per seme o per talee semilegnose, messe a radicare in vivaio e trapiantate in campo all'inizio della primavera.

Droga: fiori, frutti e corteccia

Tempo balsamico: maggio (infiorescenze), settembre (completa maturazione dei frutti)

Principi attivi:

- Fiori: olio essenziale, flavonoidi (rutina, isoquercitrina, iperoside, astragalina, quercitrina), acido clorogenico, acido p-cumarico, acido caffeico, acido ferulico, triterpeni (α - e β -amirina, acido ursolico, acido oleanolico, steroli), mucillagini e tannini;
- Frutti: flavonoidi (rutina, isoquercitrina, iperoside), tannini, antociani (sambucina, sambucianina, crisantemina), tracce di olio essenziale, zuccheri riduttori, acidi organici (citrico e malico), vitamina A e C, fattori del complesso B, (nei semi) glicosidi cianogenetici (sambunigrina, prunasina, zierina, olocalina);
- Corteccia interna: sali di potassio, glucosidi flavonici, colina, zuccheri, tracce di olio essenziale, sambunigrina, sambucina, tannini.

Impiego terapeutico: i fiori sono diaforetici, diuretici ed emollienti; i frutti, lassativi; la corteccia interna è diuretica e, a forti dosi, emeto-catartica (stimola simultaneamente vomito e defecazione).

Per l'azione diaforetica, i fiori vengono impiegati, sotto forma di infuso, in corso di malattie da raffreddamento accompagnate da febbre, nelle affezioni reumatiche e in quelle infiammatorie del tratto respiratorio. Le mucillagini esercitano un'azione emolliente, i flavonoidi sfiammante e diuretica.

I frutti servono a preparare una conserva che è utilizzata come diaforetico alla posologia di 4-8 g, dose al di là della quale esercita azione lassativa e purgante.

Il succo dei frutti è dotato di una valida azione antinevralgica: sarebbe efficace nel trattamento della nevralgia del trigemino. Nel succo sono presenti anche discrete quantità di vitamine del complesso B.

La corteccia interna è considerata purgativa e diuretica. Sembra particolarmente efficace nelle cistiti ove però, come inconveniente, può provocare diarrea. La corteccia contusa è considerata un topico utile nelle emorroidi e nelle bruciature.

Altri usi: i fiori vengono usati come aroma nel pane per fare il "pane col sambuco" e per fare delle frittelle. Con essi è possibile fare uno sciroppo, da diluire poi con acqua, ottenendo una bevanda dissetante, che è molto usata in Tirolo e nei paesi nordici.

Lo sciroppo di sambuco entra anche nella preparazione di cocktail, come l'Hugo.

Da un distillato di fiori di sambuco, insieme ad anice, finocchio, menta, liquirizia ed altri aromi si ottiene un gustoso liquore digestivo, conosciuto con il nome commerciale di Sambuca.

Le bacche sono eduli solo dopo cottura e vengono impiegate per la preparazione di gelatine e marmellate, di cui non abusare, a causa delle proprietà lassative.

La pianta viene coltivata anche a scopo ornamentale, mentre dal tronco si ricava un legno duro e compatto, utilizzato come combustibile e per lavori al tornio; il legno dei giovani rami al contrario è tenero e fragile e non trova applicazioni pratiche.

Il sambuco è una pianta tintoria. Vengono utilizzati i fiori e i frutti. I pigmenti responsabili del potere tintorio sono: rutina, quercetina, quercitolo, sambunigrina, antociani, tannini. I colori che si ottengono sono il giallo dai fiori, il grigio-verde dai frutti, entrambi con una buona solidità.

Le bacche e il loro succo, fresco o fermentato, sono usati per produrre inchiostri che, a seconda della specie, delle condizioni della pianta e della ricetta, possono apparire blu, blu/nero, marrone, lilla, rosso.

Controindicazioni: il sambuco è una droga pressoché sicura se utilizzata alle dosi consigliate. È strettamente vietato il consumo di foglie e semi di sambuco, altamente velenosi per la presenza di sambunigrina, un glicoside tossico.

Avvertenze: come per tutte le piante ad azione diuretica, prestare attenzione alla contemporanea assunzione di farmaci diuretici, per la possibile sommazione d'effetto.

I fiori, allo stato fresco, provocano, se applicati sulla cute, forte irritazione con eritema e formazione di bolle. Le foglie hanno analoga caratteristica.

Occorre fare attenzione che i frutti siano ben maturi in quanto quelli immaturi possono determinare fenomeni di intossicazione - per il maggiore contenuto di glicosidi cianogenetici - caratterizzati da sensazione di bruciore e di raschiamento alla gola, scialorrea, vomito, diarrea, senso di pesantezza al capo e di angoscia, difficoltà di respiro e crampi.

Inoltre le bacche vanno sempre cotte e non consumate crude, e non bisogna esagerare con il loro consumo poiché hanno proprietà lassative e per la presenza di componenti potenzialmente tossici.

Curiosità: sambuco deriva dal greco *sambuché* = uno strumento musicale fabbricato con i rami cavi della pianta.

Secondo una credenza magica, la corteccia ha azione lassativa se staccata dalla pianta dall'alto in basso, ed emetica se staccata nel modo inverso.

Nell'antichità il sambuco era ritenuto un albero in possesso di proprietà mistiche ed era considerato di buon auspicio piantarne un albero vicino alla casa. Si pensava che allontanasse malattie e spiriti maligni.

Gli indiani d'America hanno utilizzato per secoli la corteccia della pianta per curare gonfiori, infiammazioni e anche per facilitare il parto.

Nel tirolese la pianta di sambuco viene chiamata "farmacia degli dei" per i sette doni che si ricavano dai germogli, dai fiori, dalle foglie, dalle bacche, dal midollo, dalla corteccia e dalle radici.

Sulla pianta del sambuco cresce un fungo lignicolo (*Auricularia auricula-judae*) chiamato "Orecchio di Giuda" molto apprezzato nei paesi orientali.