



# Saggezza Infusa



## Sambuco nero *Sambucus nigra* L.

**Famiglia** Adoxaceae

**Origine** Europa

### Habitat

Il sambuco nero cresce nelle radure, al margine dei boschi, lungo i muri e sulle macerie. Lo troviamo in tutta Italia e occupa rapidamente gli spazi lasciati liberi inserendosi come "infestante" negli ambienti più antropizzati ed urbanizzati. Cresce dal piano fino ai 1400 metri s.l.m.

### Etimologia

Il nome del genere pare derivi dal greco "Sambike", strumento musicale simile ad un flauto che si fabbricava coi rami cavi del sambuco.

### Curiosità

Resti di bacche di sambuco risalgono al neolitico. E' una pianta dal duplice simbolismo, nella tradizione cristiana veniva usato nei riti funerari, come viatico per il viaggio verso l'Aldilà, nella tradizione pagana invece, come protettrice della casa e del bestiame, cacciava streghe e demoni. Il popolo germanico lo chiamava "Farmacia degli dei".

### Descrizione

Arbusto o più di rado albero, può raggiungere i 5 m di altezza. Il tronco è irregolare con una scorza rugosa e grigio-bruna. Le foglie hanno margine dentato e di colore verde brillante. I fiori, che compaiono da aprile a giugno, sono bianchi, piccoli e riuniti in infiorescenze a forma di ombrello. I frutti (drupe) sono nero-violacei a maturazione, lucidi e succosi e raggruppati in infruttescenze pendule su peduncoli rossastri.

### Proprietà

I fiori hanno proprietà emollienti, depurative, diuretiche, sudorifere e i frutti maturi proprietà lassative e antinevralgiche. Le parti commestibili sono i fiori e i frutti ben maturi, che possono essere utilizzati in vari modi: i fiori freschi possono essere usati in frittate, dolci e macedonie, se lasciati essiccare possono essere usati per aromatizzare bevande alcoliche, amari, vino e aceto. I frutti maturi invece vengono principalmente utilizzati per realizzare marmellate e sciropi. Ad esclusione delle parti commestibili, tutto il resto della pianta è velenoso, semi compresi.

### Tisana

La tisana usa come droga i fiori essiccati ed è utile in caso di raffreddore, influenza, febbre, tosse, asma, reumatismi. La dose consigliata è di un cucchiaino abbondante da tavola in 200 ml di acqua bollente, infusi per 10 min; Si possono bere fino a 2-3 tazze al giorno.

ERBORISTERIA  
erba d'ca

