



Nel mese di maggio i profumi danzano tra loro assieme ai colori della natura.

Nella zona più ombreggiata, tra gli arbusti che fanno da siepe c'è anche il Sambuco.

È una pianta selvatica diffusa in tutto il nostro paese e la si trova nelle radure selvatiche, sui bordi delle strade, vicino ai corsi d'acqua. Ha la corteccia di colore grigio-brunastro con la superficie rugosa e solcata da profonde fessure. Il midollo dei suoi rami è di colore bianco e consistenza

soffice ed elastica, per questo motivo è facile da svuotare e da utilizzare per creare pregiati strumenti musicali o piccoli oggetti artigianali.

I fiori sono la parte più appariscente e diffondono il loro dolcissimo profumo; i frutti arrivano a piena maturità il mese di agosto.

Fin dall'antichità l'uomo si è cibato delle sue bacche.

In Grecia con il nome "sambuche" si chiamava un piccolo flauto fatto con un ramo di sambuco svuotato del suo midollo.

"Il flauto magico" delle leggende germaniche era di sambuco: bastava il solo suono a proteggere le persone dai sortilegi.

In Danimarca era considerato il protettore di tutta la famiglia.

In Russia si riteneva che allontanasse gli spiriti maligni.

Giuda si sarebbe impiccato a un albero di sambuco.

Il sambuco ha molte associazioni magiche con streghe, stregoni, spiriti e fate.

Nei paesi nordici era coltivato vicino alle case come talismano.

Ancora oggi in Italia con il legno del sambuco si produce la zampogna.

Secondo la tradizione popolare danese c'è uno spirito di donna simile a una ninfa dei boschi che vive nell'albero.

La leggenda vuole che porti sventura a chi abbatte un sambuco senza chiedere il permesso.

In Inghilterra si credeva che l'albero di sambuco non fosse mai colpito dai fulmini e che dei rametti portati con sé proteggessero dai reumatismi.

I contadini usavano proteggere i loro animali dal male ponendo una croce fatta di legno di sambuco all'ingresso della stalla.

I popoli germanici lo chiamavano "la farmacia degli Dei".

Ancora oggi questa pianta officinale è molto utilizzata in erboristeria per le sue proprietà benefiche ed è adatta per l'impiego anche in cucina.

In erboristeria viene impiegata per aumentare la sudorazione corporea ed è per questo che viene impiegata per il trattamento di raffreddore, febbre, affezioni delle vie respiratorie, tosse.

I fiori vengono utilizzati sotto forma di infuso per tisane e rappresentano un valido aiuto in caso di gotta perché favoriscono la diuresi.

I fiori secchi vengono utilizzati per aromatizzare bevande alcoliche, amari, vino, aceto.

I fiori freschi sono ottimi nelle insalate, nelle frittate, nelle macedonie, mentre le bacche mature possono trasformarsi in gustose marmellate.

Ottima e dissetante è l'acqua ai fiori di sambuco: immergere nella caraffa una manciata di fiori freschi e qualche fettina di limone e conservare in frigorifero la bevanda per almeno 12 ore prima di servirla. In questo lasso di tempo i fiori rilasceranno nell'acqua tutte le loro proprietà e il loro inconfondibile aroma.

*(Mirella Equilibrati)*