



SAMBUCO

Famiglia: *Caprifoliacee*.

Genere: *Sambucus*

Sambucus nigra L.

NOME VOLGARE

Sambuco comune o Sambuco nero. Possiede anche alcuni nomi popolari: Zammuco a Pescara, Zambuco a Brindisi e Ravenna, Sango a Verona, Sambuc a Cuneo, Sambugh a Forlì e Holler a Bolzano.

ETIMOLOGIA

Sembra che il nome trovi origine nel termine greco *sambike*, uno strumento musicale simile al flauto che veniva realizzato con i rami del sambuco svuotati del midollo. Il nome scientifico *nigra*, nero, si riferisce al colore delle bacche.

CARATTERISTICHE BOTANICHE

Arbusto o piccolo albero, caducifoglio, alto sino a 10 m è tipico del sottobosco, si riconosce per il fusto grigio e flessuoso, i rami giovani presentano lenticelle e midollo bianco.

Le foglie, di color verde opaco, sono opposte e composte da 3-7 foglioline ovali acuminate, a margine dentato, e se stropicciate sono molto odorose, i fiori, dal colore biancastro, sono ermafroditi, di forma regolare, piccoli, in infiorescenze a corimbo di 10-20 cm di diametro. Ai fini dell'utilizzo come pianta officinale i fiori si raccolgono generalmente da aprile a giugno.

I frutti sono rappresentati da piccole bacche nere globose, raccolte in infruttescenze solitamente pendule. Ai fini dell'utilizzo come pianta officinale i frutti vengono raccolti ad agosto e settembre.

HABITAT

Cresce spontaneo in boschi umidi, lungo i corsi d'acqua, colonizza terreni abbandonati e lo si trova spesso come siepe separatrice dei campi, pianta confinaria, lungo le strade di campagna e fra i ruderi. È una specie frugale con grande adattabilità sia al terreno che alle condizioni climatiche tanto che spesso viene considerata una pianta infestante. È una pianta zoofila e il maggior apporto alla sua diffusione è dato dagli uccelli che ghiotti delle sue bacche contribuiscono a rilasciare i semi lontano dalla pianta d'origine. Il sambuco vegeta in tutto il continente europeo, dalla pianura fino a circa 1400 metri di altitudine.

PRINCIPI ATTIVI

Le proprietà officinali del sambuco sono di tipo diuretico, aromatizzante, sudorifero, lassativo o purgante ed emolliente. Agiscono sul corpo fluidificando le secrezioni bronchiali, aprendo le prime vie respiratorie, regolarizzando il processo di sudorazione, drenando i liquidi corporei e ristabilendo le naturali difese dell'organismo. Le parti della pianta che vengono coinvolte sono la corteccia, i fiori, le foglie e i frutti.

UTILIZZO

In generale il sambuco viene somministrato sottoforma di tisane e infusi come emolliente, sudorifero, antireumatico. In particolare con le foglie, raccolte in estate e fatte seccare all'ombra, si prepara il decotto; questo svolge un'azione lassativa e la sua applicazione esterna, a livello locale, è consigliabile in caso di irritazioni cutanee. Gli infusi di fiori sono segnalati a livello italiano per avere numerose proprietà medicamentose, in particolare facilitano la sudorazione e la secrezione del latte. Si consiglia di bere l'infuso 2 volte al giorno in caso di cistiti, problemi alle vie urinarie e presenza di catarro a livello bronchiale. I fiori vengono utilizzati anche per impacchi e bagni per le emorroidi un'ottima marmellata vien fatta con le bacche, eduli soltanto dopo averle cotte, da consumarsi in quantità moderata a causa delle sue proprietà lassative. Dai fiori è possibile ricavare uno sciroppo che viene poi diluito con l'acqua; ciò che ne esce è una bevanda dissetante molto diffusa in Tirolo e nei paesi nordici, in particolare viene impiegato nella preparazione del cocktail da aperitivo Hugo. Sempre con i fiori freschi vengono realizzati dolci e il noto pane col sambuco

Il legno che proviene dalla parte basale del fusto è duro e pesante, adatto per lavori di tornitura, per oggetti da cucina e come combustibile; al contrario il legno

della parte superiore e dei rami è tenero e poco durevole e trova poche applicazioni pratiche.

La pianta è tossica in tutte le sue parti a causa della presenza di cianuro e vari alcaloidi. Fiori e bacche mature, ma non i semi che contengono, ne sono l'eccezione. In generale è quindi da evitare l'impiego di corteccia fresca e bacche acerbe, anche se non possiedono un'alta tossicità, mentre nella preparazione della famosa marmellata, la cottura delle bacche fa sì che i composti tossici si volatilizzino.