

CAMPERBERING

IL SAMBUCO

a cura di Elisabetta Tommasi

Care amiche camperiste e non, questa volta vi voglio riferire le caratteristiche culinarie-terapeutiche di una pianta spontanea comunissima in tutta Italia dal mare ai monti tanto generosa quanto poco apprezzata, si tratta del Sambuco ovvero del *Sambucus Nigra* della famiglia delle Caprifoliacee, un arbusto a volte alto fino a 3 o 4 metri, le sue foglie di un bel verde brillante sono grandi opposte ed ovali.

La pianta nasce a maggio con variegata forme simili ad ombrelle dette corimbi, mentre i suoi frutti maturano fino a tutto il mese di luglio, essa ci offre come vedremo praticamente tutte le sue parti per farne usi molto diversi ma come al solito andiamo in ordine iniziando dalle caratteristiche che interessano la cucina ed il palato. Rimarrete sorprese dopo aver gustato le frittelle con i fiori del nostro sambuco; preparate una pastella con 4 cucchiai di farina disciolti in 350 grammi d'acqua ed un uovo intero, scegliete i fiori più compatti e tenendoli per il gambetto immer-

geteveli scolandone il sovrappiù, ovvia la frittura in olio bollente fino ad ottenere una drupa dorata di zucchero sarà un insolito ottimo dessert. Tutte noi, credo, sappiamo

in caso di coliche. Due manciate di corteccia in un litro d'acqua, che si ridurrà in mezzo litro dopo abbondante bollitura formeranno una ottima decorazione che presa

a bicchieri giornalmente può aiutare diureticamente.

Un suggerimento importante alle mie amiche ed ai loro ragazzi, non ingerire mai le bacche di sambuco crude, non perché siano velenose ma solo perché come a volte,



fare la classica marmellata di frutta, ebbene seguendo le ricette personalizzate in questo caso useremo le nere bacche del sambuco che possono sostituire tranquillamente frutti selvatici più noti quali i mirtilli, il ribes nero o le more...provare per credere. Passando alla parte terapeutica, prepariamo un infuso con i fiori recisi appena aperti, mettiamone 20 grammi in 200 grammi d'acqua bollente e filtriamo come al solito ormai sappiamo fare, berne 3 bicchieri al giorno dopo i pasti significa regolarizzare il ricambio e le funzioni del fegato stimolando anche la bile e calmando i dolori

funghi porcini od altre erbe commestibilissime, possono risultare indigesti e dare inconvenienti intestinali.

Prima di salutarci vi riferisco un paio di aneddoti in riguardo all'accattivante sambuco: gli indiani d'America con i fusti più idonei ne costruiscono melodici flauti mentre qui da noi con il legno delle radici gli specialisti intagliano gli stetoscopi, apparecchi che servono per ascoltare il battito cardiaco... noi in giro per i boschi non ne abbiamo fortunatamente bisogno...e per questo alla prossima e buone erbe dalla vostra Elisabetta.