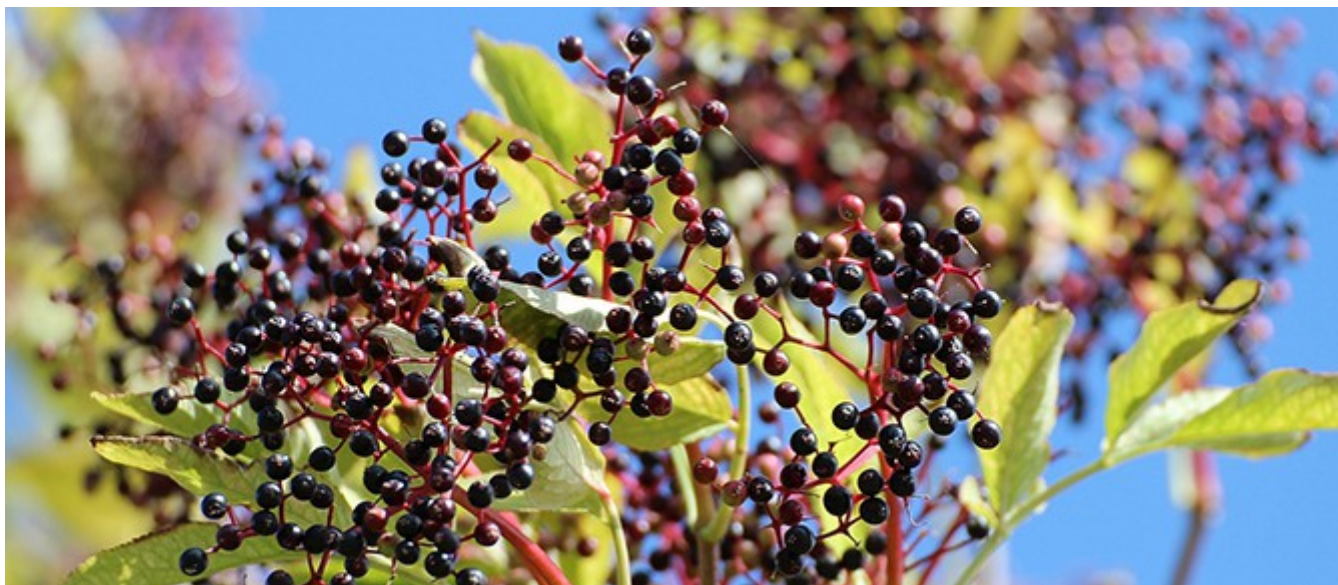


05 Settembre 2016

Sambuco, i benefici vengono da fiori e bacche

Settembre è tempo di liquori e marmellata? provate i frutti di questa pianta del buon auspicio



Proprietà degli alimenti

Le **proprietà del sambuco** si dividono tra i suoi fiori e le sue bacche, ma anche la sua corteccia custodisce importanti virtù. Questa pianta - che in ogni stagione aggiunge fascino ai paesaggi di tutta Italia - si può infatti utilizzare per **preparazioni diverse**. Occorre tuttavia fare attenzione. Perché se da un lato il sambuco (*Sambucus nigra*) è ricco di proprietà benefiche, dall'altra parte non va **confuso con altre piante** tossiche e molto simili a lui nell'aspetto come il *Sambucus ebulus*. È importante dunque imparare a distinguerle.

Terminata la stagione dei **fiori di sambuco**, che ogni anno regalano il loro profumo alla primavera - e sono protagonisti di **sciroppi o tisane**, - arriva il tempo delle **bacche di sambuco**. Queste ultime si raccolgono a partire da fine agosto e per tutto settembre a seconda dei climi e dei territori. Se i fiori hanno virtù sudorifere, antisettiche e antibatteriche, e la corteccia si utilizza a scopo diuretico, le **proprietà delle bacche di sambuco** sono principalmente lassative e purgative. Questi piccoli frutti dal colore scuro, seppur commestibili, vanno però assunti con moderazione e cautela.

Sciroppo di sambuco per il benessere e il relax, anche after hour! [1]

Innanzitutto è necessario **sempre cuocerli** e raccogliarli **ben maturi**. Le bacche di sambuco contengono acqua all'80%, carboidrati, proteine, fibre, diversi sali minerali e vitamine A, C e alcune del complesso B. Ma non bisogna esagerare per via delle **proprietà lassative** e perché contengono alcuni componenti potenzialmente tossici se assunti in eccesso. Occorre comunque evitarle in caso di intolleranza a uno o più composti presenti nella pianta, oppure durante la gravidanza, e consultarsi con il medico o l'erborista prima di farne uso. La **marmellata di bacche di sambuco** appartiene tuttavia alla tradizione di molti territori da tempi remoti: la ricetta [2] è semplice e, con la **dovuta moderazione**, si utilizza da sempre sfruttandone le proprietà di lassativo naturale.

Potrebbe interessarti anche

Porta in tavola fichi d'India, uva e fagioli per dare il benvenuto a settembre [3]

Proprietà e virtù della calendula [4]

Centrifugati da bere: tre ricette al gusto d'estate [5]

Links

[1] <https://www.territori.coop.it/territori/scioppo-di-sambuco-il-benessere-e-il-relax-anche-after-hour>

[2] <http://granosalis.org/come-riconoscere-sambuco-come-farci-marmellata/>

[3] <https://www.territori.coop.it/benessere/porta-tavola-fichi-d%E2%80%99india-uva-e-fagioli-dare-il-benvenuto-settembre>

[4] <https://www.territori.coop.it/benessere/propriet%C3%A0-e-virt%C3%B9-della-calendula>

[5] <https://www.territori.coop.it/benessere/centrifugati-da-bere-tre-ricette-al-gusto-d-estate>