

21 Aprile 2017

## Sciroppo di fiori di Sambuco: un elisir primaverile dalle tante proprietà

Depurativo, amico della circolazione e delle vie urinarie. Ecco i benefici di un fiore che può diventare sciroppo seguendo diverse ricette e tradizioni



Proprietà degli alimenti

Il Sambuco è ormai in fiore ed è tempo di dedicarsi alla preparazione di **sciroppi e infusi** con questi doni della natura così ricchi di proprietà. Accanto ai benefici lassativi e purgativi delle bacche che si raccolgono più avanti, tra luglio e agosto - il sambuco aggiunge le **proprietà depurative** dei suoi fiori che fanno invece capolino in piena primavera: dall'inizio di maggio fino a giugno inoltrato a seconda delle zone e dell'altitudine.

### **Sambuco, i benefici vengono da fiori e bacche [1]**

Il sambuco (*Sambucus Nigra*) è ricco di **vitamine** del gruppo B, vitamina A e C, a cui si aggiungono triterpeni, glicosidi, zuccheri, tannini e bioflavonoidi, potenti **antiossidanti** che contrastano l'invecchiamento cellulare e aiutano il **sistema immunitario**. Le sostanze contenute nel fiore di sambuco favoriscono l'eliminazione degli acidi urici. Sono inoltre amici del fegato, e contribuiscono a prevenire i **disturbi cardiovascolari** e delle **vie urinarie**. L'effetto **diuretico** consente di ridurre la ritenzione idrica, aumentando l'escrezione del sodio e abbassano la pressione. L'infuso fatto con i fiori di sambuco è utile anche per combattere bronchiti, raffreddori, sinusiti e malattie virali.

Il sambuco cresce spontaneo in tutte le regioni [2] d'Italia fino a quota 1.400 metri. Si trova ai margini dei campi e lungo i corsi d'acqua. È bene **raccogliere i fiori** in luoghi non troppo esposti all'inquinamento ed è importante **evitare di utilizzare foglie o semi poiché risultano velenosi a causa della presenza di una sostanza tossica detta sambunigrina**. Dall'infusione di fiori con succo di limone e zucchero si ricava

l'amatissimo **sciropo di sambuco**, che ? specialmente in Trentino Alto Adige ? è protagonista di numerose preparazioni: dalla bevanda dissetante ai dolci, al mitico aperitivo Hugo [3]. Lo sciroppo viene imbottigliato e quindi conservato in un luogo fresco (di norma in cantina) ed è un ottimo rinfrescante durante l'estate. Per imparare a realizzarlo, ecco qui alcuni **metodi di preparazione** [4] tipici del Trentino Alto Adige e legati alla sua grande passione per il sambuco.

### **Potrebbe interessarti anche**

Come depurarsi con le erbe amare di primavera [5]

Melissa scaccia-stress: provatela in cucina [6]

Cos'è il Gomasio e come si usa in cucina [7]

---

### **Links**

[1] <https://www.territori.coop.it/benessere/sambuco-i-benefici-vengono-da-fiori-e-bacche>

[2] <http://www.agraria.org/coltivazioniforestali/sambuco.htm>

[3] <http://www.territori.coop.it/territori/sciroppo-di-sambuco-il-benessere-e-il-relax-anche-after-hour>

[4] <http://www.bolzano.net/ricette/sciropodisambuco.html>

[5] <https://www.territori.coop.it/benessere/come-depurarsi-con-le-erbe-amare-di-primavera>

[6] <https://www.territori.coop.it/benessere/melissa-scaccia-stress-provatela-cucina>

[7] <https://www.territori.coop.it/benessere/cos-%C3%A8-il-gomasio-e-come-si-usa-cucina>