

Marmellata di bacche di sambuco nero

Il sambuco è un arbusto o alberello deciduo, che può superare anche i 5 m d'altezza; la chioma è disordinata e tende ad allargarsi ad ombrello. I rami giovani sono di colore verde e hanno lenticelle longitudinali. Ha una crescita rapida e tende a diffondersi progressivamente nel sottobosco, dove trova condizioni adatte.

In Italia è diffuso in tutta la penisola, isole comprese.

Delle bacche del sambuco sono ghiotti gli uccelli; da queste si ottengono anche distillati e marmellate ricchi di vitamina C; i fiori sono ottimi consumati in frittate e frittelle.

Il sambuco viene utilizzato anche in fitoterapia: la sua corteccia è usata per preparare unguenti cicatrizzanti per le ustioni, gli impacchi di foglie sono addolcenti e curativi nelle malattie della pelle, con i fiori si produce un tè depurativo e dalle bacche si ottiene uno sciroppo contro le infiammazioni dell'apparato respiratorio.

Fra i popoli germanici il sambuco era chiamato "*albero di Holda*" dal nome di una fata benevola che abitava nei boschetti formati da questo alberello, presso le acque dei fiumi, dei laghi e delle fonti.

Esiste anche il sambuco rosso, dal colore delle sue bacche, ma viene utilizzato solo a scopo ornamentale nei parchi e nei giardini. Il suo legno non ha usi pratici e i fiori ed i frutti non sono adatti all'alimentazione umana.

Vi diamo ora la ricetta per la **marmellata di bacche di sambuco nero**, una ricetta molto semplice ma dal sapore particolare e molto gradevole.

Si raccolgono le bacche a fine estate quando sono ben mature e nere, si puliscono, si lavano e si mettono a cuocere con lo zucchero (800g di zucchero per ogni kg di frutti) sempre mescolando per circa un'ora a fuoco moderato, meglio se si utilizza una pentola antiaderente.

In ogni caso non deve bruciare né caramellare.

La marmellata è pronta quando inizia ad addensare.

Si mette nei vasi sterilizzati che devono essere chiusi quando è ancora bollente capovolgendoli per un quarto d'ora circa.

