

Ciao a tutte e tutti.

Abbiamo una proposta per le amiche e gli amici di Miledù, Sentiero dei Sogni, Auser, Tikvà, Azalea.

In questo periodo di pausa forzata in cui sono fortemente limitate le possibilità di movimento, chiediamo a tutte/i coloro che hanno un giardino o hanno la possibilità di uscire dalla propria abitazione nel rigido rispetto delle regole impartite, di aderire a una raccolta di fiori spontanei "da casa".

La proposta nasce dalla voglia di restare in contatto anche in un periodo di distanze sociali forzate, condividendo e scambiandoci informazioni su proprietà e utilizzo di fiori e erbe aromatiche.

L'obiettivo è produrre una nuova tisana, che nasca dalla collaborazione e che abbia un forte valore simbolico di rinascita, una volta eliminate le misure restrittive. Non appena sarà possibile, ai partecipanti sarà chiesto di conferire quanto raccolto ed essiccato alla cooperativa. Decideremo insieme il nome e la composizione, con un con spirito partecipativo e collaborativo. Miledù si occuperà del confezionamento nel rispetto delle norme igienico-sanitarie. I proventi della vendita saranno utilizzati per sostenere una nuova iniziativa di solidarietà

Chi è interessato a collaborare può scrivere alla email miledu.stareinsieme@gmail.com e seguire le istruzioni alle pagine successive.





Cosa raccogliere

Sambuco



La terza raccolta che proponiamo riguarda un arbusto perenne, deciduo, con foglie ovali seghettate: il Sambuco.

Il nome botanico è Sambucus; deriva dal greco strumento a corde e, infatti, ancora oggi gli zufoli e le pipe vengono fatti con i suoi rami cavi. Appartiene alla famiglia della Caprifoliacee ed è conosciuto anche con il nome di "sango", "savuco", "sambuco nostrale", "fiori di maje", "savucu di gai".

È una pianta spontanea che ha una storia lunga quanto quella dell'uomo. Tracce di questo arbusto, risalenti all'età della pietra, sono state trovate in Svizzera e in Italia. Cresce selvatico nei boschi e può raggiungere i 10 metri di altezza.

Si tratta di una pianta molto comune e riconoscibile, sia in fiore, sia durante il periodo della fruttificazione, che appartiene alla tradizione di molte regioni, dove le antiche leggende la collegano a riti magici.

La Foglia del Sambuco è picciolata, imparipennata, con 5-7 foglioline ellittiche, acuminate, irregolarmente seghettate, poco pelose.

Il Fiore è molto profumato, in corimbi ombrelliformi, con fiori numerosi e fitti.

Il Frutto è una bacca globosa, spesso 5-6 millimetri, viola-nerastra, lucida.

Usi

Il sambuco è una pianta molto utile e apprezzata, un tempo conosciuta come "la farmacia del contadino".

I fiori di sambuco hanno proprietà sudorifere e possono essere impiegati, per uso interno, negli stati febbrili e nelle infiammazioni dell'apparato respiratorio sotto forma di infusi. Sempre per uso interno, la corteccia ha proprietà diuretiche e antireumatiche, mentre i frutti, ricchi di vitamina C, sono soprattutto depurativi, lassativi e antinevralgici e possono essere utilizzati per confezionare marmellate e gelatine. Per secoli, sia dalle bacche che dai fiori si è ricavato un vino.

I fiori sono anche usati in unguenti per curare le bruciature, mentre l'unguento delle sue foglie può essere utilizzato per contusioni e slogature.



Sambuco appena raccolto

Come raccogliere e conservare

I fiori vanno raccolti appena sbocciati, tra aprile e giugno, recidendo le infiorescenze alla base.

Una volta arrivati a casa, i fiori vanno disposti su un telo, piatto, vassoio o setaccio affinché possano essiccarsi, lontano dalla luce del sole. Se avete animali domestici, abbiate cura di proteggere il piatto o vassoio su cui sono disposti i fiori con un canovaccio da cucina.

Quando saranno ben essiccati (dopo circa 5-7 giorni, si veda foto di seguito), i fiori potranno essere conservati in un barattolo ermetico.



Sambuco essiccato



Sambuco essiccato nel contenitore

Fonti bibliografiche

- Ricettario InfariNatura, La botanica in cucina, 2019.
- Rosalba Mevato, Curarsi con le tisane, Brancato Editore, 2002.
- Giorgio De Maria, Le nostre erbe e piante medicinali, Fratelli Melita Editori, 1989.
- Tomaselli, Erbario contenente informazioni ed esemplari essiccati di erbe e fiori raccolti sul territorio comasco, non pubblicato.
- Lesley Bremness, Il Grande Libro delle Erbe, Arnoldo Mondadori, Verona, 1989.
- Segreti e virtù delle piante medicinali, Selezione dal Reder's Digest – Milano, 1979

Un ringraziamento speciale a Bernhard Auckenthaler dell'azienda "Giardini aromatici Wipptal"
<http://www.biowipptal.it/>, amico e consulente della Cooperativa Impresa Sociale Miledù.



Miledù



SENTIERODEISOGNI



Cooperativa
sociale
Azalea
Onlus



TIKVÀ
Economie Territoriali
Inclusive



auser
Como