

Le bacche di sambuco sono commestibili?

Lun 09/09/2019 - 10:51

Mangiare, bere e altre delizie - Lo sapevate che ...?

Le bacche del sambuco comune (*Sambucus nigra*) sono considerate molto salutari: contengono, infatti, potassio e magnesio, vitamine del gruppo B e vitamina C. Il loro colore blu scuro molto intenso, invece, è dovuto al contenuto di antocianine, coloranti naturali appartenenti alle sostanze vegetali secondarie che favoriscono diverse funzioni del corpo; per esempio, svolgono un effetto antiossidante. Tradizionalmente, le bacche di sambuco trovano impiego anche come rimedio casalingo, in quanto si ritiene che rafforzino il sistema immunitario.

Tuttavia, occorre prestare attenzione, poiché le bacche crude contengono anche sambucina, una sostanza velenosa che in presenza d'acqua libera acido cianidrico, che è tossico. Su bambini e adulti particolarmente sensibili ciò può causare disturbi digestivi anche seri, come vomito, diarrea, crampi e dolori allo stomaco. "Per questo motivo, prima del consumo le bacche di sambuco vanno sempre brevemente scaldate a temperature superiori agli 80 gradi", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti dell'Alto Adige. "Il calore, infatti, decompone la sostanza nociva rendendola innocua".

Le bacche di sambuco non ancora mature sono particolarmente ricche di sambucina, motivo per cui andrebbero raccolte soltanto una volta giunte a completa maturazione, avendo cura di eliminare manualmente quelle ancora crude.

Le bacche di sambuco possono essere utilizzate per produrre succo – e, con questo, gelatina o sciroppo –, marmellate oppure conserve.