

Sciropo di Sambuco fatto in casa, rinfrescante e disintossicante

scritto da Francesca Vassallo | 29/04/2017



Buono e fresco, lo sciropo di sambuco si può preparare semplicemente in casa, utilizzando i fiori della pianta, zucchero e limoni non trattati.

Preparare uno sciropo in casa ci riporta con la mente a una vita sana, ai sapori antichi di quando eravamo bambini ed è sempre un piacere riproporre in famiglia e agli amici un prodotto artigianale.

Cos'è il sambuco

Sambucus Nigra o semplicemente Sambuco è una pianta che appartiene alla famiglia delle Caprifoliaceae e che cresce in tutta Europa, dalle pianure alle zone di montagna. Alla sommità dell'arbusto, nascono dei fiori bianchi molto profumati mentre i frutti hanno l'aspetto di piccole bacche nere.

Se non si è esperti, è consigliabile farsi aiutare nella scelta in quanto, spesso, la pianta del sambuco si confonde con altre specie velenose come ad esempio il *Sambucus ebulus*.

Lo **sciropo di sambuco**, oltre a essere un dissetante naturale, ha proprietà depurative, diuretiche, leggermente antinfiammatorie, rafforza il sistema immunitario ed è ricco di vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6 e C.

Ricetta sciroppo di sambuco

Categoria: Bevanda

Difficoltà: semplice

Costo: basso

Tempo totale di preparazione: 30 minuti più il tempo di macerazione.

Ingredienti

- Dai 5 ai 10 fiori di sambuco;
- 1 litro di acqua naturale o di fonte;
- 1 chilo di zucchero semolato;
- 3 limoni biologici;
- 30 grammi di acido citrico.

Preparazione

Pulire i fiori di sambuco dalle impurità e da eventuali insetti. Utilizzarne 5 se i fiori sono di grosse dimensioni o di più se sono piccoli.

Dei tre limoni, due pelarli a vivo e tagliarli in 4 parti; tagliare il terzo a fette spesse un centimetro.

In un contenitore possibilmente di vetro con coperchio, versare l'acqua e l'acido citrico stando molto attenti a non toccarlo con le mani ed evitare il contatto con gli occhi.

Versare lo zucchero e mescolare. Aggiungere i fiori e i limoni. Girare e chiudere. Far riposare in luogo fresco e buio per circa due giorni, rimestando brevemente due volte al giorno.

Filtrare con un colino e una garza lo sciroppo e far sobbollire brevemente per 5 minuti.

Quando è freddo imbottigliare, conservando sciroppo al buio, in luogo fresco e asciutto. L'aggiunta di acido citrico permette alla bevanda di non ammuffire dopo breve tempo.

Lo sciroppo di sambuco si beve diluito con acqua naturale o gassata fresca, decorandolo con foglioline di menta; diventerà un ottimo dissetante naturale.



L'idea in più: il cocktail Hugo

Lo sciroppo di sambuco può diventare l'ingrediente per preparare in casa il noto aperitivo altoatesino "**Hugo**". Inizialmente la ricetta originale del barman **Roland Gruber** prevedeva lo sciroppo di melissa che, successivamente, è stato poi sostituito da quello più diffuso di sambuco, molto amato in Alto Adige.

In un bicchiere o calice, versare qualche cubetto di ghiaccio, 6 cl di prosecco, 6 cl di seltz, 3 cl di sciroppo di fiori di sambuco. Decorare con qualche fogliolina di menta e una fetta di limone o lime.

Curiosità sull'acido citrico

L'acido citrico è un acido solubile in acqua presente naturalmente in moltissimi organismi vegetali, come in quasi tutta la frutta, soprattutto negli agrumi, e in tutti gli organismi aerobici.

Nell'industria alimentare è conosciuto come E330 e viene usato soprattutto come acidificante per la conservazione degli alimenti e come additivo nelle bibite, conserve, marmellate e anche in verdure e pesci surgelati. Si può acquistare in farmacia ma conviene rivolgersi a negozi che trattano prodotti per l'enologia o direttamente su internet.

Occorre prestare attenzione nella manipolazione e, per sicurezza, va utilizzato un abbigliamento protettivo quando si manipola, come un paio di guanti e occhiali per proteggere gli occhi da eventuali schizzi.