

El saúco o sabuco

Rosa Maria Bueso Zaera

El saúco o sabuco como lo conocemos en Fortanete, y científicamente como *Sambucus nigra*, es un arbolillo o arbusto caducifolio de entre 2 a 5 metros de alto, con flores que salen en primavera y que se presentan en corimbos de florecillas de color blanco crema y cuyo fruto es una baya negra.

Se encuentra en Europa y norte de África asociado a zonas húmedas. En Fortanete lo encontramos sobre todo en la zona de los huertos.

El nombre viene probablemente del griego, pues con sus tallos huecos se fabricaban flautas y arpas, la flauta en griego antiguo se decía sambuke.

Como curiosidad para los amantes de Harry Potter, en su séptimo libro *Las Reliquias de la muerte*, una de las tres reliquias es una varita mágica, de enorme poder, llamada *The elder wand* (la varita de anciano) que está fabricada con saúco.

Por otra parte, en la tradición celta, los druidas confeccionaban flautas con madera de saúco que utilizaban para conversar con los espíritus y se tocaban en ritos de protección.



El saúco al comienzo de la floración.

Los usos del Saúco son múltiples:

- En alimentación:

Las bayas no maduras son desaconsejadas pueden provocar vómitos, aunque la toxicidad desaparece con la cocción.

Una vez maduras se pueden transformar en vino de saúco muy apreciado en los países nórdicos o en jarabe, y también en mermeladas.

Las flores secas se utilizan en infusiones.

- En jardinería u horticultura:

Las hojas maceradas (1 Kg de hojas por 10 litros de agua) son muy útiles a los horticultores como repulsivo para pulgones, cochinillas, ratoncillos y topos, además aceleran la descomposición del compost.

Las flores, gracias a la sambicina, alcaloide presente en las flores, son anti-hongos y si se alternan capas de manzanas con capas de flores en cajas herméticas aseguran su larga conservación.

También actúan como anti-germinativo en las patatas alternando capas de patatas con capas de flores.



Plena floración del saúco.

- En usos medicinales:

Ya Hipócrates hablaba de sus virtudes terapéuticas como diurético y particularmente fluidificador en los casos de bronquitis

Las flores cuando están frescas, son diuréticas y laxativas; y una vez secas, sudoríficas.

En estudios realizados actualmente se deduce que puede ser útil en casos de gripe, alergias y como alivio del sistema respiratorio en general.

- Preparación de la infusión respiratoria:

Preparar 5 gramos de flores por cada taza de agua. A continuación hervir el agua y cuando hierva verterla sobre las flores y dejar reposar entre 5 y 10 minutos. Luego colarlo y beber en general 5 tazas por día.

- Preparación para jarabe para uso en pastelería o cocina:

1 kg de bayas bien maduras, 500 gr de azúcar y 1 litro de agua

Hervir las bayas y dejar cocer a fuego lento 20 minutos y filtrar, tirar las bayas y añadir el azúcar. Luego cocer a fuego lento hasta que sea un jarabe que sera delicioso como « coulis » en un pastel o en el yogur.



Las bayas negras son el fruto del saúco.