

## VI ASPETTIAMO A CHIAROMONTE (PZ)

Sagra del Sambuco Sabato 8 maggio

Info: [sambucochiaromonte@libero.it](mailto:sambucochiaromonte@libero.it) [www.sambucochiaromonte.it](http://www.sambucochiaromonte.it)

Come ogni anno, il secondo sabato di Maggio, il piccolo paese di Chiaromonte (PZ) diventa la capitale del Sambuco, un appuntamento fisso per i gastronomi on the road e per gli appassionati della storia legata al cibo ed alle erbe. L'associazione Amici del sambuco di Chiaromonte - Pasquale Battista- con caparbietà, prosegue nel suo percorso di divulgazione della cultura, della conoscenza di questo splendido arbusto, ricco di storia e legato al territorio di appartenenza dell'associazione.

Ma cosa è il sambuco e cosa rappresenta per la cultura contadina?

Quando i giochi erano ancora veri giochi, dove ci si ingegnava per poter giocare con gli amici, quando ancora il giocattolo era un desiderio, un sogno a tanti mai avverato, quando i giochi richiedevano inventiva e fantasia, la pianta del sambuco diventava una risorsa incredibile. Dal suo legno cavo si ricavano gli "scattabott", una sorta di cerbottane con cui si instauravano "guerre" con il compagno di scuola, oppure diventavano fischietti o zufoli. A rafforzare la vena musicale del sambuco arriva anche l'etimologia arcaica, sembra che il termine "sambuco" derivi dal greco "sambuke" che è il nome di una specie di arpa orizzontale a forma triangolare, usata dagli antichi Greci e Romani e fabbricata con i rami del sambuco. Addirittura la Storia del Cristianesimo riporta che parte della croce dove il Cristo fu crocefisso venne realizzata con il sambuco, mentre altri raccontano che fu al sambuco che Giuda si impiccò. Comunque sia, questo arbusto è legato ad antiche credenze e leggende, gli elfi si rifugiavano nei cespugli di sambuco, e nelle leggende germaniche il flauto magico era stato preparato con un suo ramoscello. Racconta la magia popolare che le streghe si applicassero alle palpebre la linfa verde della sua corteccia per ricevere in dono la "Seconda Vita", mentre nel calendario arboreo dei Celti, il sambuco rappresenta il tredicesimo mese lunare che si conclude nei giorni del solstizio invernale perchè conserva i suoi frutti fino a dicembre. Veniva piantato intorno ai villaggi per proteggersi dalle incursioni di maligni, alle case di montagna, il sambuco diventava protettore delle famiglie.

Ancora oggi, la superstizione trova sconveniente bruciarne il legno o danneggiare questa pianta.

Sembra che antichi culti consideravano questo arbusto dotato di grandi poteri da trattare con rispetto. Anche se nel tempo è andato via via in disuso, ancora oggi il sambuco può essere un utile rimedio erboristico ed un raffinato ingrediente per la nostra cucina; infatti, i fiori di sambuco erano utilizzati per conservare le mele che venivano poste a strati alternati con le sue infiorescenze. Ma è soprattutto nella cucina popolare che trova un largo uso e consumo, come ad esempio nella preparazione di ottime frittelle, oppure di marmellate, crostate, con cacciagione o per finire in un lauto pranzo con il sorbetto al sambuco. Grande prodotto il sambuco delle sue infiorescenze straordinarie la grande cucina ne ha fatto, e ne fa un largo uso.

## RICETTE

### “Turta De Recottu Chin Medula E Frores De Savuccu “ di Cristoforo da Messisbugo (fine 1400-1548).

Piglia di farina oncie 4, povine fresche tre o di formaggio fresco libbra una, e di formaggio duro libbra mezza grattato, di formaggio salato oncie tre, e tanto levaturo quanto è mezzo uovo; e pista bene ogni cosa nel mortaio. E ponigliuova sei battute seco, e uno bicchiero di latte, e oncie 3 d'acqua rosa; e mescola bene ogni cosa insieme. E se ti paresse che il detto pastume fosse troppo duro, gli aggiungerai un poco di latte, tanto che stia bene, e oncie 3 d'uva passa; e per tempo d'estate gli porrai una oncia di fiore di sambuco a pistare secco. E poi con una gucchiara farai le tue frittelle, grandi e piccole, secondo che ti parerà. Poi le cuocerai in grasso colato o butiro, o dileguito libbre 3. E come saranno cotte, e per imbandirsi, gli ponerai sopra di zucchero grattato oncie quattro.

### **Schiacciata di Sambuco**

15 infiorescenze di sambuco

500g di farina

1 cubetto di lievito di birra

1 cucchiaino di miele

Sale

olio extravergine di oliva

Acqua tiepida

Pulire le infiorescenze di sambuco e tagliare con le forbici i peduncoli che sostengono i piccoli gruppi di fiorellini. Fare sciogliere il lievito in una tazza di acqua tiepida a cui e' stato aggiunto un cucchiaino di miele e 2 cucchiaini di farina; lasciarlo riposare per 10 minuti. Versare la farina rimanente in una terrina, aggiungere un cucchiaio di sale, 2-3 cucchiaini di olio, i fiorellini di sambuco, il lievito e circa 1 bicchiere di acqua tiepida. Lavorare bene questo composto fino a farlo diventare omogeneo ed elastico. Preparare infine una palla e lasciarla riposare per circa 30' minuti in un ambiente caldo, coperta da un canovaccio. A lievitazione ultimata, rimpastare e sistemare in una teglia leggermente unta. Con la punta delle dita premere ripetutamente lungo tutta la superficie, formando tante fossette. Ungere infine con un po' di olio e spolverare con un pizzico di sale; far riposare per 30 minuti ed infornare a 250 gradi, dopo circa 10 minuti abbassare la temperatura 150° fino a cottura ultimata.

### **Pizza al sambuco**

750 gr di pasta di pane

fiori di sambuco seccati al sole a piacere

un cucchiaio di strutto

olio d'oliva

sale

Come preparare la ricetta pizza con fiori di sambuco

stendere la pasta in una teglia unta di strutto; coprirla con i fiori di sambuco; bagnarla con pochissimo olio; arrotolarla su se stessa e cuocere in forno ben caldo.

## **Risotto con frittelle di sambuco**

Ingredienti per 4 persone

8 infiorescenze di sambuco

100 grammi farina di frumento

1 birra

1 costa di sedano

2 cipolle

1 chiodo di garofano

300 gr di carote

350 grammi riso Carnaroli

1/2 bicchiere vino bianco secco

1 noce di burro

2 cucchiaini di formaggio grattugiato

2 rametti di salvia

2 rametti timo fresco

2 rametti di rosmarino

sale qb

pepe qb

noce moscata qb

olio extravergine di oliva

olio extravergine di oliva per friggere

### *Procedimento*

Preparare il brodo facendo bollire in circa 2 litri di acqua salata il gambo di sedano, la cipolla steccata con il chiodo di garofano e circa 300 g. di carote sbucciate e tagliate a pezzi

In una padella alta rosolare cipolla tagliata a dadini e farla soffriggere in poco olio extra-vergine, aggiungere il riso e tostarlo mescolando senza interruzioni. Sfumare con il vino bianco caldo e fare evaporare a fiamma vivace.

Aggiungere a poco a poco il brodo, preventivamente filtrato, continuando a mescolare fino a completa cottura del riso. Aggiustare di sale. Spegnerne il fuoco e mantecare il risotto con un filo di olio extra-vergine, la noce di burro, il formaggio grattugiato e le erbe aromatiche tritate. Coprire e lasciare riposare per pochi minuti.

Preparare la pastella per la frittura dei fiori, mescolando la farina e un poco di sale con la birra fino a quando avrà una consistenza elastica ma fluida. Immergervi le infiorescenze e friggere molto brevemente in olio a 180°C. Scolare e fare asciugare su carta assorbente

Montare a forma di tortino il risotto con l'ausilio di uno stampo cilindrico.

Mettete una frittella di sambuco al centro del piatto e adagiatevi sopra il tortino di riso, mettete sopra il tortino un'altra frittella di sambuco. Spolverare con pepe nero appena macinato e un poco di noce moscata grattugiata.

## **Colombaccio al miele con fiori di sambuco fritti di Igles Corelli**

Ingredienti per 4 persone

colombacci 4

salsiccia fresca di maiale 200g.

parmigiano grattugiato 100 g.

timo

maggiorana

tuorlo 1

grasso di maiale 1 tazza

vino bianco secco 1dl.

miele di acacia 2 cucchiari  
fondo di selvaggina 1dl.  
peperoncino 1/2  
fiori di sambuco 4 ombrelle  
farina qb  
acqua gassata qb  
sale qb  
pepe qb  
olio extravergine di oliva per friggere qb

### **Procedimento**

1. Spiumare, eviscerare, fiammeggiare e lavare i colombacci.
2. Preparare la farcia mescolando la salsiccia di maiale con il parmigiano, il tuorlo, le erbe aromatiche tritate, il sale e il pepe. Farcire i colombacci con il ripieno, spennellarli con del grasso di maiale fuso, salare e pepare e infornare a 180°C per circa 40 minuti.
3. Al termine della cottura, lasciare riposare i colombacci ripieni su una griglietta sollevata sopra un vassoio. Preparare la salsa deglassando il fondo di cottura dei colombacci con un bicchiere di vino. Grattare il fondo della teglia e fare ridurre il liquido della metà.
4. Filtrare e versare in una padellina pulita. Aggiungere il mezzo peperoncino tritato e il miele. Aggiungere il fondo di selvaggina, se disponibile, e fare ridurre della metà. Conservare in caldo.
5. Preparare la pastella per la frittura dei fiori di sambuco mescolando farina e acqua gassata in parti uguali, in modo da ottenere un composto piuttosto fluido. Salare la pastella ed immergervi le ombrelle reggendole per il gambo. Friggere subito in olio scaldato a 160°C. Scolare e posare su carta assorbente. Aiutandosi con una forcicina eliminare il più possibile i gambi che reggono le corolle.
6. Tagliare i colombacci a metà e disporli su ciascun piatto di servizio in modo che rimanga esposta la parte con il ripieno. Irrorare con la salsa e decorare con i fiori di sambuco fritti.

### **Crostata di Laura Sardegna**

Ingredienti per 4 persone

Pasta frolla:

300 g farina

150 g strutto o burro

4 tuorli

130 g di zucchero

1 buccia grattugiata di limone

1 pizzico di sale

facoltativo lievito

### **Ripieno:**

500 g di ricotta di pecora

2 uova

200 g di zucchero

100 g di mandorle a filetti tostate

1 bicchierino acquavite

1 buccia di limone grattugiata

5 fiori di sambuco

### **Per decorare:**

50 g di mandorle a lamelle

100 g di zucchero vanigliato

Preparazione

Preparate la frolla:

Mettete la farina a fontana e aggiungete i tuorli, lo zucchero, lo strutto liquefatto tiepido, il sale. Lavorate velocemente gli ingredienti.

Mettete a riposare la pasta per 30 min in frigo.

**Preparate la farcia:**

lavorate le uova con lo zucchero, aggiungete la ricotta setacciata, l'acquavite, la buccia di limone, le mandorle a filetti. Amalgamate bene il tutto. Per ultimo aggiungete i fiori di sambuco lavati e asciugati, e toglieteli le parti dure.

Riprendete la pasta, stendetela e foderate una teglia apribile, ricoperta di carta da forno. Farcite con la crema di ricotta, guarnite con le mandorle a lamelle. Infornate nel forno già caldo, a 180° per 30 o 40 min. Sfornate e spolverizzate di zucchero vanigliato. Servitela tiepida o fredda.

**Sorbetto al sambuco**

800 ml di acqua oligominerale naturale; 200 ml di spumante o prosecco; 350 grammi di zucchero; 20 grammi di fiori di sambuco; il succo di 2 limoni; 8 semini di cardamomo; 1 ciuffo di menta.

Lavate e asciugate delicatamente i fiori di sambuco, mettendoli poi in un contenitore ermetico insieme all'acqua, il vino, lo zucchero e il cardamomo, che avrete precedentemente schiacciato.

Lasciate riposare per 1 giorno intero. Filtrate con cura al momento del bisogno, tenendo da parte il filtrato. Aggiungete poi il succo di limone; mescolate e versate in una gelatiera, mettendola un funzione. Intanto che la gelatiera va, lavate e tagliuzzate la menta e unitela poi al sorbetto pronto.

VI ASPETTIAMO A CHIAROMONTE (PZ)

Sagra del Sambuco Sabato 8 maggio

Info: [sambucochiaromonte@libero.it](mailto:sambucochiaromonte@libero.it) [www.sambucochiaromonte.it](http://www.sambucochiaromonte.it)