

Colecionáveis

Uma planta: um arbusto

Sabugueiro (*Sambucus nigra* L.)

O sabugueiro, planta lenhosa, da família das Caprifoliáceas, espontânea em Portugal, e também cultivada, bastante comum em quase toda a Europa, Ásia Setentrional e Ocidental, caracteriza-se por uma altura média entre 2 e 5 m, raramente ultrapassando os 10 m. O seu habitat preferido é, essencialmente, um local fresco e húmido perto dos rios.



Na época da floração, entre Março e Junho, as suas flores brancas (amarelecem quando secam), com uma corola de 5 pétalas, hermafroditas e pequenas, agrupadas em inflorescências compostas de 10 a 25 cm exalam um aroma inconfundível que, embora suave, não é muito agradável para inúmeras pessoas.

Logo no início do Verão, aparecem os primeiros frutos constituídos por pequenas bolinhas negras ou violetas

de cerca de 7 mm. Possui ramos lenhosos, brancos no seu interior, e folhas verde-escuras, compostas, lanceoladas e serradas com 5 a 7 folíolos que chegam a atingir os 30 cm. O tronco do sabugueiro, branco e mole, era usado nas brincadeiras de crianças para fazer flautas, zarabatanas e seringas.



Muito rica, do ponto de vista medicinal, todas as suas partes podem ser utilizadas em tratamentos fitoterapêuticos. Associada à hortelã, é excelente no combate à febre.

As folhas e os frutos, por conterem uma substância chamada rutina, ajudam a desobstruir as vias respiratórias. Há quem coma os frutos cozidos ou confeitados como aperitivos. Em xarope, têm características depurativas e laxantes porque contêm açúcar, pectinas, ácidos orgânicos e vitamina C. As flores possuem muito nitrato de potássio e óleos. Externamente, as folhas podem ser usadas em loções de banho oculares, feridas, queimaduras, faringites e conjuntivites. A casca é um sensacional laxante. Por não se conhecerem bem os seus efeitos nocivos, não deverá tomar-se mais de 5 chávenas por dia.

Sambucus nigra é o nome científico. *Sambucus* deriva de sambuca que é um instrumento musical romano, parecido com a harpa, que se construía com a madeira desta árvore. *Nigra* devido à cor dos seus frutos.

Sabia que...

... Para a gripe, que ataca principalmente na época que se avizinha, faça um chá com as flores do sabugueiro, colhidas, de preferência, no dia de S. João, substituindo a água por leite. Vai ver que fica curado mais rapidamente.