

EL SAÛC

És la planta de casa nostra més emprada, ja sigui com a medicinal, per preparar licors o per a usos lúdics

El saüc és un arbust alt que sembla un arbre, ja que arriba fins als cinc metres d'altura. És molt ramificat i de capçada arrodonada, tronc d'escorça rugosa i esquerdada, i fa fulles formades per entre cinc i set divisions –dites també folíols–, disposades per parells tret de la darrera. Són fulles ovades i acabades en punta, i caduques. Les flors són blanques, flairoses i petites, d'uns quatre o cinc mil·límetres, i es reuneixen en un conjunt dens i com aplanat, ja que totes arriben a la mateixa alçada. El fruit és carnós i conté entre tres i cinc pinyols. És verd de bon principi i llavors un xic tòxic, però finalment negre i llavors comestible. A Girona floreix a l'abril i principis de maig, i fructifica al juliol i a l'agost.

El saüc rep el nom científic de *Sambucus nigra*, l'antic nom llatí d'aquestes plantes, potser d'origen siríà o derivat d'una paraula egea, i actualment s'inclou dins la família de les adoxàcies. Vol indrets un xic humits, i per això el trobem pels marges dels cursos fluvials, obagues humides i també és àmpliament plantat vora les cases. De fet, antigament es plantaven saücs al voltant de les cases de pagès perquè es creia que les protegien de la malastrugança. Les flors s'han de collir en dies molt secs, quan la planta acaba d'iniciar la floració, assecar-les ràpidament en un lloc sec i càlid, i cal col·locar algun recipient per recollir les

flors que puguin caure. Pel que fa al fruit cal recollir-lo quan estigui completament madur i de color negre.

El saüc, dit també saüquer o sabuquer, és cultivat i emprat des de l'antiguitat i el seu ús és ben extens a tot el territori català. Com que té tantes propietats, a les comarques de muntanya rep el nom de bonarbre o benabre. Del saüc se'n pot aprofitar l'escorça, la medul·la interna de les branques, els brots tendres, les flors i els fruits. Antigament, a les branques joves se li treia la medul·la central i servien per fer diferents tipus de flautes, o de joguina per fer-ne sarbatanes i també petadores amb les quals es llençaven lledons. Tanmateix, el seu ús principal és medicinal, com a profilàctic i terapèutic. Així, les flors són diürètiques, sudorífiques i emol·lients, i es fan servir per a compreses i inflamacions, en malalties oculars i en refredats; en aquest sentit, cal destacar l'ús que se'n va fer a les comarques de muntanya durant l'epidèmia de grip de 1917.

En altres temps s'aprofitaven els perfums o fums del saüc per curar diverses malalties. Es posaven els ramells de les flors damunt les brases del braser o en un recipient amb brases, i la persona malalta aspirava directament el fum que en sortia. També s'impregnava amb el fum un tall de roba de cotó o de fil, i seguidament es posava al damunt de la part afectada. Fins a mitjan segle XX va ser una pràctica curativa molt estesa a casa nostra per alleujar els refredats, per calmar el mal de coll, el mal d'orelles, el mal de queixal, el mal de cap i qual-sevol tipus de dolor reumàtic o muscular, i fins i tot per curar ferides. I també s'utilitzaven aquests fums com a antisèptics

per desinfectar una casa quan hi havia malalts o difunts, ja que pel dir de la gent, fent això marxava el microbi.

Usos interns de les flors del saüc.

La infusió de les flors és un excel·lent sudorífic i calmant de la tos, i ha estat molt emprada per als refredats i per a la grip. Es pren una infusió feta amb dues cullerades de flors seques –o un manat de fresques– en una tassa d'aigua bullint, que es deixa reposar deu minuts.

La infusió també s'ha utilitzat com a diürètica i per abaixar la pressió arterial, per a l'estrenyiment –cal fer una decocció de dues cullerades de flors en 0,3 litres d'aigua–, per als fogots de la menopausa –es pren un got d'infusió freda o calenta cada dos o tres dies–, o per alleugerir el mal de cap.

Podem fer una infusió solar deixant macerar al sol, a les hores de màxima calor, les flors del saüc dins un bol d'aigua durant tres o quatre hores, tapant la maceració amb una tela molt fina. O bé podem fer una infusió freda deixant macerar una nit les flors de saüc dins una gerra d'aigua a la nevera, afegint si es vol llimona. Aquesta maceració ens serveix com una beguda de primavera.

Usos externs de les flors del saüc.

S'utilitza la infusió calenta o freda per rentar els ulls en cas de conjuntivitis. També és un tònic excel·lent per a la pell i contribueix a curar les imperfeccions com l'acne, les rascades, les taques... Per això és molt útil per a la pell infantil i es poden afegir farcels de saüc en els banys dels lactants. Fins i tot s'havia fet servir per fer sortir la llet de les dones que donaven el pit aplicant compreses impregnades amb l'aigua de flors de saüc damunt el pit.

Algunes aplicacions casolanes per fer amb saüc

> L'ESPERIT O ESSÈNCIA DEL SAÛC. Al nostre país es fa una mena de destil·lació tradicional i casolana per treure l'essència o l'esperit del saüc que s'utilitza com a remei. És un excel·lent antipirètic, que s'utilitza barrejat amb aigua per fer cataplasmes i abaixar la febre i/o les inflamacions. De l'esperit de saüc també



cullerades del xarop fet amb els fruits de saüc.

> EL XAROP DE SAÛC. Feu bullir els fruits de saüc durant uns 15 minuts amb una mica d'aigua, aixafant-los perquè s'obrin. Coeu-los amb un colador fi i afegiu 400 o 500 g de sucre per cada litre de suc recollit. Coeu el líquid a

foc lent entre 40 i 50 minuts fins aconseguir la consistència de xarop. Aquest xarop té molt bon gust i es pot posar al iogurt, damunt de formatge fresc, de mató o de gelat, o prendre'l en infusions o barrejat amb aigua, com una beguda. Antigament es preparava un xarop amb 50 g de fruits, 100 g de mel i mig got d'essència de saüc. Aquest xarop tenia un gran valor medicinal i es recomanava per provocar la suor en les febrades i s'usava com a preventiu de diverses malalties.

se'n prenen un parell de cullerades barrejades amb aigua per curar trastorns de l'aparell digestiu. O també per a les malalties dels ronyons, i per als refredats, per abaixar la febre i per a la pell infantil irritada s'apliquen compreses d'esperit de saüc. El procés que se segueix és llarg i en un dia no farem gaire més que mig got d'essència, de manera que cal recollir molts cabassos de flors de saüc. Els passos són els següents:

1. Cal collir un bon cistell de flors, tenir el foc de la llar encès i disposar de temps per vigilar el procés.

2. Agafeu una plata fonda o cassola de vidre perquè així es pot veure com l'essència cau a dins; al damunt poseu un tros de roba de cotó i la lligueu ben tensada, i al damunt de la roba poseu un parell de grapats de ramells.

3. Damunt les flors col·loqueu una cassola de fang amb una capa de cendra, una altra de brases calentes i finalment una altra de cendra, i quan el caliu es refreda canvieu-ho per caliu roent; poc a poc es pot observar com cau l'essència del saüc a dins de la cassola de vidre.

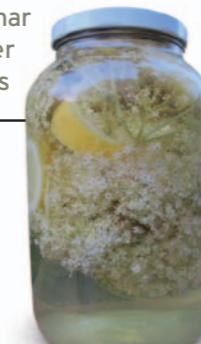
4. Quan les flors han canviat el color i estan molt seques traieu-les i afegiu nous ramells.

> XAMPANY DE SAÛC. Es recomana fer-lo amb 24 ramells de flors i 4 litres d'aigua, mig vas petit de vinagre, mig quilo de sucre i llimona tallada a rodelles. Tots aquests ingredients es posen en una garrafa durant una setmana. Després es filtren, s'embotellen, es tapen hermèticament i es posen a sol i serena durant tres dies. El líquid que se n'obté es guarda a la nevera o en un lloc fred. D'altres receptes recomanen posar a sol i serena la primera part del procés i deixar reposar en un lloc fosc i sec la segona part.

> FLORS DE SAÛC FREGIDES. Són unes postres molt típiques de muntanya, sobretot de la zona de Setcases, al Ripollès, i cal emprar flors de saüc acabades de collir, 200 g de farina, 2 dl de cervesa, dos ous, sal, oli i sucre. Es fa una pasta amb la farina, la cervesa, els rovells dels ous, una mica de sal i una cullerada d'oli, i es deixa que reposi mitja hora. Després s'hi afegixen a poc a poc les clares d'ou batudes a punt de neu. Se suquen les flors en la pasta i es fregeixen amb l'oli ben calent.

> USOS DE L'ESCORÇA DEL SAÛC. Per a les ferides i les nafres o cremades cal fer un unguent amb la segona pell de l'escorça del saüc amb cera d'abella i oli. I per a la cistitis es feia una decocció de 30 g de la segona escorça bullida en un 1/4 de litre d'aigua fins que quedés reduïda a la meitat.

> XAROP DE FLORS DE SAÛC. Es fa una infusió de flors de saüc, es cola i s'afegix mig quilo de sucre per un litre d'infusió, i es deixa bullir una hora. Podem espesir posant un parell de cullerades de goma xantè. S'utilitza com a beguda si s'hi afegix aigua. També es pot afegir al iogurt, al formatge...



A dalt, procés de l'obtenció d'essència de saüc. FOTO: Josep M. Oliveras. Al detall, preparat per elaborar xampany de saüc // FOTO: Carme Bosch.

A l'estiu, el saüc conté nombrosos fruits que són comestibles quan són madurs // FOTO: Lluís Vilar.