

O SABUGUEIRO

Mª Xosé Castro e Gema Pérez



A curiosidade fixo que, hai anos, ao pé dun río, ficara atenta a un arbusto de umbeladas flores brancas. Dubidei, fitei, acheguei a man e esmaguei unha follíña coas xemas dos dedos. O arrecendo forte, que eu achei cuspidiño ao millo torrado, quedaría para sempre e dende aquela ven-cellado a un nome, "sabugueiro".

Sambucus nigra L., así é como se coñece na xerga científica ao popular sabugueiro, sabugo, biouteiro ou bieiteiro. *Sambucus* vén do latín "sambuca" e fai referencia a un instrumento musical semellante á frauta. Está documentado que a súa madeira tense empregado para a fabricación artesanal da "gaita de lingüeta", instrumento primitivo de Asturias, Galiza e Castela.

O termo "sabugo" refírese especialmente á parte interior do arbusto, que ten carácter esponxoso e que é sinónimo de sámago ou samo, nome que se lle dá á parte máis branda da madeira ou ben á parte interna dos cornos e pezuños dalgúns animais. A razón de que nalgúns zonas se denomine biouteiro ou bieiteiro, pódese deber a que as súas ponlas están xenerosamente ramificadas.

É un prodixioso arbusto perenne con serias aspiracións a árbore, xa que pode acadar ata os 7 m. de altura. En Galiza resulta doado atopalo á beira dos ríos ou en zonas preferentemente húmidas. O seu tronco é de cor gris e presenta numerosas fisuras na códea. Semella un pelexo vello con milleiros de sucos.

As follas están divididas e teñen as marxes serradas. Entre o verde escuro destas, aparecen nos meses de maio a xuño as inflorescencias brancas en forma de umbela. O froito son bagas de cor vermello ao comezo, que tomarán púrpura bri-

llante moi escura ou negra, formando un sedutor acio para moitos paxaros do monte. Popularmente coñéceselles como "uvas da bruxa". Con todo, non agochan ningún máxico poder pero si importantes cantidades de vitamina C e de fósforo. Para nós as bagas tomadas en cru resultarán laxantes.

A faceta culinaria do sabugueiro é sorprendente. Del, obtéñense zumes, xaropes ou sopas. Elabóranse viños escumosos, licores e un tipo de cervexa belga. As flores pódense empanar con fariña e ovo. Cos froitos prepárase unha marmelada doce que resulta exquisita combinada con pera.

O cheiro das súas follas van moi ben para espantar moscas, de xeito que se penduraban nas cortes. Atribúeselles tamén a propiedade de escorrentar sapos, cobras, ratos ou toupas. E repele os pulgóns e eirugas doutras plantas.

As propiedades medicinais do sabugueiro son abundantes. As flores novas empréganse contra afeccións das vías respiratorias altas. Resulta tamén sudorífico e calmante e, aplicado en infusión sobre os ollos, alivia a conxuntivite. Como curiosidade terapéutica hai quen recomenda

facer cigarros coas follas do sabugueiro co fin de conseguir deixar de fumar.

Os celtas crían que o sabugueiro era morada de diversas divindades polo que arrincalo ou cortalo podía desencadear toda clase de desfeitas. É doado de plantar, chega con cravar unha rama de dous anos nun chan con suficiente humidade deixando que amose sobre o terreo uns 25 cm. Unha vez que estenda as súas raíces, resultará difícil de erradicar. Débese elixir un lugar axeitado, pois o seu vigor pode acaparar os nutrientes do solo, non deixando para outras especies próximas.

É unha boa opción pois, para engalanar o noso xardín, que ofrecerá un culinario valor engadido alén dun recurso medicinal, un repelente de moradores indesexados e mesmo un compañeiro místico. Unha aposta pola floresta autóctona en detrimento do estendido viveirismo alóctono ou invasor. Un arbusto para encher de ledicia os nosos ollos e que debera gozar da nosa admiración.

VIÑO ESCUMOSO -Receta-

- 10 umbelas de flor de sabugueiro
- 1 limón
- 350 ml. de auga
- 8 culleradas de vinagre de mazá
- 4 culleradas de mel
- O zume de 1 limón

Lavar lixeiramente as flores de sabugueiro, que deben ser recollidas en canto florezan. Cortar o limón en rodas finas, botalo co resto dos ingredientes nun recipiente grande e remexer. Tapar

o recipiente e deixalo nun lugar cálido. Despois de 24 horas, o zume de flores de sabugueiro estará listo para beber. Engadir, se é preciso, algo máis de mel e limón.

Pasados 2 ou 3 días, a bebida comeza a facerse escumosa. Nese momento cóase, envásase en botellas con tapón de rosca e déixase nun lugar escuro. Arredor de 4 semanas despois, o zume converterase en viño escumoso.