



# Salud: cuidados y remedios naturales

Saber de:

**Verónica Velázquez**

Cuéllar  
Segovia

Recogido por:  
Beatriz González Yuste  
(ISMUR)

Agosto de 2014

# Bebida de saúco

FICHA DE CONOCIMIENTOS  
Y SABERES



## INGREDIENTES

- ✓ Flores de saúco.
- ✓ 1 kg. de azúcar moreno.
- ✓ 1 l. de agua destilada.
- ✓ 160 ml. de zumo de limón.

## MATERIALES

- ✓ Cuchillo o tijeras para cortar las flores.
- ✓ Bol de cristal.
- ✓ Cazuela.
- ✓ Gasa fina para colar.

## DESCRIPCIÓN

Bebida natural, deliciosa y refrescante apta para todos (a excepción de los diabéticos o personas que tengan una dieta baja en azúcares o hidratos de carbono). Tiene un gusto cítrico-floral.

Las flores de saúco tienen propiedades sudoríficas y pectorales por lo que se usan en los tratamientos y la prevención de enfermedades como catarros, gripe, fiebre, etc., para aumentar la sudoración.

Se usa también para mejorar el gusto de muchas infusiones.

La infusión fresca de saúco sirve para hacer gargarismos para afecciones de boca y garganta.

Por vía externa se utiliza en forma de cataplasma para golpes, contusiones, inflamaciones y tumefacciones. La infusión fresca de flores es ideal para la conjuntivitis o los ojos inflamados.

Las flores son ricas en vitamina C y contienen taninos y polifenoles.

## PREPARACIÓN

1. Recogemos las flores de saúco y las limpiamos bajo el grifo ligeramente para eliminar cualquier bicho, polvo, etc. y a continuación las ponemos en un bol grande de cristal. Solo necesitamos las flores, las ramitas las eliminamos.
2. Ponemos a hervir una cazuela con un litro de agua destilada, 1 kg. de azúcar moreno y aproximadamente 160 ml. de zumo de limón (se podría hacer con el limón entero pero es preferible que sólo se recoja el zumo para quitar el amargor y evitar que la bebida pueda contener pesticidas si el limón no es de producción ecológica).
3. Cuando rompa a hervir, vertimos el contenido de la cazuela sobre las flores de saúco que están en el bol donde las habíamos colocado y dejamos macerar durante al menos 24 horas.
4. Transcurridas las 24 horas, lo colamos con una gasa fina y lo guardamos en un lugar fresco.

## CURIOSIDADES

Las bayas de saúco son comestibles y se usan para hacer vino, mermeladas, jugos, etc. y son algo laxantes y antirreumáticas.

La corteza de saúco no suele usarse. Tiene un efecto laxante y diurético.



# FOTOGRAFÍAS



1. Recogemos la flor de saúco.



2. Flor de saúco que hemos limpiado, lista para echar al bol.



3. Añadimos el azúcar y el zumo de limón al agua destilada.



4. Añadimos el agua hirviendo a las flores del bol y dejamos macerar 24 horas.



5. Colocamos una gasa en otro bol o bote para colar la mezcla macerada.



6. Botella con bebida de saúco.