

Sambucus nigra

Recull d'informació del grup de Telegram de Flora Catalana

Alguns noms populars: Sabuc, Saüc, Saüquer, Saüquera
<http://www.floracatalana.cat/flora/vasculars/taxons/VTax2862>

INFORMACIÓ IMPORTANT

Aquest document només és una recopilació de les aportacions fetes, pels usuaris del canal de Telegram de l'associació Flora Catalana, durant el treball col·lectiu sobre la planta que tractem. No pretén ser un estudi exhaustiu, ni molt menys ser un treball de recerca, doncs no segueix la metodologia que requeriria aquesta finalitat. La finalitat del grup de Telegram de Flora Catalana és, simplement, la de compartir els nostres coneixements sobre els usos i creences populars d'aquesta planta i intentar explicar-los d'es d'un punt de vista científic quan esdevingui possible. En aquest document de recopilació, hem classificat les aportacions per tipus d'ús.

És important recalcar que Flora Catalana no es fa, ni es pot fer responsable, tant del contingut del document com del seu rigor i qualitat de redacció (ortografia, sintaxi, semàntica, estil ...), doncs la tasca de l'associació ha estat, simplement, la de recopilar literalment el coneixement aportat per els participants al grup de Telegram. En cap moment s'han contrastat les aportacions ni s'ha modificat la seva redacció original. No obstant, el document esdevé un compendi interessant dels usos d'aquesta planta que pot servir de punt de partida per a totes aquelles persones que vulguin conèixer aquesta espècie, contrastar la informació i endinsar-se en el coneixement dels seus usos.

Agraïm totes les persones que han compartit els seus coneixement, experiències i dubtes en el canal de Telegram, gràcies a les quals ha estat possible la confecció d'aquest document.

Si teniu companys a qui podria interessar aquesta iniciativa i col·laborar en el nostre grup de Telegram compartint coneixement i aprenent, els podeu convidar enviant-los aquest enllaç:

➡ <https://t.me/joinchat/HGuJwfKKSkGyHQLu>

SOBRE LA PERILLOSITAT DE LES PLANTES

És important recordar que les plantes no són innòcues. Tot i ser productes naturals poden tenir efectes adversos no desitjats que, fins i tot, poden arribar a ser mortals. S'ha de tenir en compte que algunes plantes medicinals poden augmentar o disminuir l'eficàcia d'altres medicaments de síntesi. Cal ser curós i, en cas de dubte, consultar sempre al metge.

SOBRE LA RECOL·LECCIÓ DE PLANTES

La recol·lecció descontrolada o forassenyada de plantes, en estat natural, és una pràctica que malmet el seu cicle de vida, alhora que interfereix notablement en l'equilibri de l'ecosistema del què formen part. També la recol·lecció moderada pot tenir el mateix efecte quan és practicada per molta gent. És per això que recomanem el cultiu d'aquelles espècies que siguin necessàries per a l'ús i consum personal. D'aquesta manera, entre tots, contribuïrem a la qualitat, perdurabilitat i sostenibilitat del nostre entorn.



Índex

Alimentació	3
Propietats medicinals	6
Possibles confusions.	7
Ecologia	8
Cultura	8



Alimentació

- Aquí us deixo un llistat de les maneres que conec de gaudir del saüc.
 - Cava de saüc .
 - Vi de saüc (és el xarop dels fruits, no és realment vi) per gripes, refredats i ensurts. També es pot afegir al kèfir d'aigua o la kombutxa.
 - Mel macerada amb flors seques. La primavera passada ho vaig fer amb farigola a més a més i era tan bona que em va saber greu guarir-me en un temps tan curt. 😊
 - Melmelada o gelea de fruits. Per torrades, creps, etc...
 - S'arrebossen les flors fresques amb aigua i farina i es fregeixen.

Fonts: Usos i cultura popular de les plantes a les Gavarres, de Sandra Saura (per qui li interessi, disponible en pdf online), i coneixement tradicional anglès.

- Jo he fet flors arrebossades amb farina i aigua. Són molt bones. La melmelada és molt dolça.
- GELEA DE SAÜC
 - 100 g de flors de saüc (24 flors aprox.) Sense els troncs
 - 1,5 l d'aigua calenta
 - 2 llimones

Posar en una cassola les flors i la llimona tallada a trossos. Tirar-hi l'aigua calenta i deixar macerar 24h.

Passat aquestes 24h colar-ho amb un drap fi i afegir-hi, en fred, 500 g de sucre per litre d'aigua i 1 sobre d'agar-agar per cada ½ l de suc, segons recomana el paquet.

Deixar coure 2 min, que és el que recomana el paquet d'agar-agar.

Deixar els pots destapats fins que es refredi perquè si no la gelea no qualla.

Per guardar-la temps, es pot posar al bany maria uns 20 min.

Si no s'hi vol posar agar-agar és pot fer amb aigua de poma.

Aigua de poma:

2l d'aigua i 6 pomes. Deixar bullir mitja hora aprox. Deixar refredar una mica i seguir el mateix procediment 24h.

Després, tirar-hi els 500 g de sucre per litre de suc, una vegada colat. Remenar fins que el sucre quedi desfet i posar al foc. Deixar bullir uns 15-20 minuts. Si quan es refreda sembla que no quallarà sempre s'hi pot afegir un sobret (només un) d'agar-agar però normalment queda bé i un xic més dolça que quan es fa sense pomes.

A Alemanya tenen un sucre especial per geles que va molt bé però aquí no n'he trobat enlloc. Amb aquest sucre no cal preocupar-se per si qualla, sempre queda bé i és poden tapar els pots en calent.

- És sucre amb pectina. La pectina es pot trobar en drogueries.
- Us passo una recepta de xarop de saüc que faig: per un litre d'aigua hi poso unes 10 inflorescències de flors de saüc, 1 culleradeta de suc de llimona, 1/2 kg de sucre, tot junt ho posem en una olla i ho escalfem per diluir bé el sucre. Després ho deixem uns 2/3 dies a macerar. Jo ho deixo a sol i serena. Després d'aquest dies, ho fem bullir i ja ho podem envasar. Aquest xarop és molt bo com a beguda refrescant a l'estiu, en un got d'aigua podem posar un dit del preparat, la resta d'aigua i un raig de suc de llimona i ja teniu una bona beguda per fer passar la set. 😊

- Pinta molt bo! 🍷 Fins quant temps ho conserves? A França se sol trobar una gran varietat de xarops en qualsevol bar o supermercat. Es prenen amb aigua, amb llimonada / gasosa, amb llet.. fins i tot amb cervesa... Aquest de saüc mai ho he provat però penso remeiar-ho! 😊

Amb les baies també es pot fer xarop... Després de netejar els fruits, extreure el suc, passar-los a través d'un filtre, afegir 1kg de sucre per litre de suc (opcional: branca de canyella i beina de vainilla). Bullir i continuar coent amb foc baix durant 30 minuts. Una vegada refredat, s'afegeix 1/4 litre de rom i s'embotella hermèticament. Es conserva diversos mesos.

Una altra manera d'aprofitar les flors seria fent vinagre: omplir un pot de flors netes de branquetes o bestioles, cobrir amb vinagre, tapar, deixar macerar un parell de setmanes, colar i envasar. També hi ha receptes de vinagre amb baies, però no hi ha cocció al mig... pel que vaig llegir, no es recomana menjar els fruits crus ja que poden ocasionar a vegades nàusees, vòmits i diarrea. Segons sembla, és interessant poder llevar les llavors ja que contenen glucòsids cianogènics. Entenc que la cocció els desactiva... algú sap si el vinagre també?

- Doncs a la nevera fresquet, els mesos d'estiu, normalment, aguanta, s'ha de vigilar que no es floreixi per això.
- La SAMBUCA, també fa referència a un licor italià. Originàriament era el resultat de la destil·lació de flors i llavors de saüc, però actualment és un destil·lat elaborat amb anís estrellat i aromes de saüc.

A casa nostre el saüc forma part de l'elaboració de la ratafia.

Xampanillo de saüc

- Ara que el saüc està a plena floració és el moment de preparar-ne el «xampanillo». Us anoto la recepta de Xavi Trilla de Maçanet de Cabrenys, recollida per la Cristina Viñas. Per un litre d'aigua s'hi posen tres flors de saüc, 100 gr. de sucre i el suc d'una llimona. Es deixa a sol i serena durant set dies ben tapat. Una vegada passat aquest temps, es filtra i s'embotella. S'ha de guardar molt ben tapat, millor xapar-lo perquè es produeix molt gas durant la fermentació. El resultat és una beguda escumosa de baixa graduació que sembla cava però que conserva tot el gust i perfum del saüc. Es serveix ben fresc. És deliciós!!! 😊
- Si la recepta del xampanet, diu 3 flors de saüc, entenc que cada flor es tota una inflorescència, oi???
- Sí sí, tota la inflorescència.
- Observació de Eixarcolant després d'una prova fallida de xampany de saüc: evitar recollir les flors després de diversos dies de pluges (o de rentar-les) per a conservar els llevats presents naturalment que permeten la fermentació.
- Quan tingui el xampanyet de saüc filtrat i embotellat, m'he d'esperar un temps o el puc consumir de seguida?
- Es pot prendre de seguida. Però que sigui fresc de nevera, eh? 😊
- Ja he preparat el xampanyillo, però hi ha dos coses que no em queden clares.
A sol i serena i tapat?? No es contradictori??
Després, la fermentació la fa en aquests primers 7 dies, o després al embotellar-la??
- Tapat amb una gassa o drap fi, només perquè no entrin mosquits, és l'habitual.

- El que s'ha de tapar bé, es la segona fermentació en ampolla. I deixar un espai ampli al coll de l'ampolla. Igual que es fa amb el cava.
- Acabo d'embotellar el xampanillo de saüc. Quants de temps creieu que ha d'estar??
- 13 dies mínim crec.
- Aquests 13 dies el guardeu a la nevera o fora?
- A sol i serena: a l'exterior, a l'ombra, sense sol directe, en lloc ni molt humit ni molt sec, i amb el tap mullant el suro (dit altrament: ampolla ajaguda), per que conservi el gas, quatre setmanes. Segona opció: al celler durant quaranta dies. No és primera classe, però s'hi assembla bastant! Gaire bé sempre cal filtrar (drap de fil o cotó) abans de prendre, o millor servir sense filtrar decantant amb molta suavitat. En cas de dubte, refredeu abans de filtrar.
- Jo ho he ficat en dos ampolles tipus gaseosa, que no estan plenes del tot, en vertical, dins d'un armari a les fosques. Va bé??
- Va bé, però sembla que la qualitat de la maceració depèn dels canvis suaus de temperatura entre dia i nit. Tancat en un armari no semblaria la millor opció. A més, la foscor no és necessària, només evitar la llum del sol directa. El repòs és important.
- Una pregunta a qui hagi fet cava de saüc. L'he preparat i veig que el fons de l'ampolla queda com una pols. Al remoure l'ampolla per integrar aquest polsim, he vist que apareixen com partícules dins de l'ampolla...
- Això és que s'ha fet malbé? Són fongs? Dic per tirar-lo o no.... Si algú sap...
- Crec que els fongs es farien en una pel·lícula per sobre. A mi em va passar el mateix i ens el vam beure la mar de bé. Deuen ser sediments de fer servir un colador de cuina normal, pot ser? Per què no puges una foto perquè ho puguem veure? 😊
- A mi tb em passa, el deixo assolar i el culet de baix no ens el bevem. 😊
- Perfecte! Pensava si no en tornar-lo a colar.
- I lo q flotin les mopes aquestes també et passa?



- Jo l'he deixat colat 7 dies a temperatura ambient, pq fa caloreta ja i ara el tinc a la nevera...
- Es pot prendre ja no? Portarà com 7 dies també a nevera.
- Sí, jo no espero pas.

- Son les mares, es normal. Jo faig el mateix que tu. En cas que es vulgui un xampanyet sense solatge, s'hauria de tornar a colar quan ja s'està a punt de consumir, o desgorjar com es fa amb el cava, però llavors s'ha de congelar el coll d'ampolla i es una mica rotllo, perquè com que som novatilles, es perd molt de líquid.

Propietats medicinals

- Us passo una síntesi dels usos del saüc que tinc recollits.

Alguns usos del saüc:

1) La infusió de flors de saüc i l'extracte de baies pal·lien la intensitat i duració de dels símptomes gripals i del refredat comú. Un ús que tradicionalment ha estat molt freqüent. De fet, té efecte antiviral de manera que inhibeix la replicació dels virus de la grip A i B, així com la seva unió a les cèl·lules del nostre organisme. També ajuda a alleugerir els símptomes de la tos i d'algunes malalties respiratòries com la bronquitis.

2) El saüc és ric en antocianines (són un tipus de flavonoides que proporcionen el color morat als fruits i dels quals ja en vaig publicar un post amb anterioritat), la qual cosa fa que proporcioni efectes beneficiosos sobre els sistema cardiovascular. Així doncs, gràcies a aquests principis actius i a la seva capacitat antioxidant, és una planta que pot ajudar en aquelles patologies que esdevinguin factor de risc associat a malalties cardiovasculars: hipertensió, hiperglucèmia, àcid úric en sang, etc.

3) L'extracte de saüc sembla que també pot tenir un lleuger efecte antidepressiu (indicat en situacions de desànim, però no pas en depressions més importants). Universitat de Mandazaran (Iran).

4) Estimula el sistema immunitari. El seu alt contingut en substàncies antioxidants (antocianines i compostos fenòlics) col·labora amb el sistema immunitari ajudant a evitar els efectes damnicants dels radicals lliures. A més, d'acord amb un estudi dut a terme per la universitat de Bucarest, sembla ser que el saüc també pot ajudar a incrementar el número de glòbuls blancs (corpúscles presents a la sang que intervenen en la defensa de l'organisme contra substàncies estranyes o agents infecciosos).

5) Propietats antibacterianes. Per la seva activitat antibacteriana sembla ser que el saüc inhibeix la proliferació del bacteri *Helicobacter pylori*. Aquest bacteri és el causant de dispepsia, d'úlceres d'estómac i sovint està relacionat amb càncer d'estómac. A més també està demostrada la seva activitat antibacteriana contra el bacteri *Staphylococcus aureus*, un bacteri molt estès (resistent a alguns antibiòtics com la meticilina), i que pot produir una àmplia gama de malalties (forunculosi, abscessos profunds, osteomielitis, meningitis, pneumonia, etc. És dels bacteris de proliferació hospitalària). Precisament aquestes propietats antibacterianes també la fan ideal per glopejar (amb finalitats antisèptiques bucals o per fer gargarismes (en infeccions de coll).

6) Té propietats galactògenes. És a dir, estimula la producció de llet a la maternitat.

7) El saüc, també ajuda en depuració de l'organisme, actuant com a diürètic (ajuda a augmentar la freqüència urinària) i contribuint a l'excreció de sals, per la qual cosa també ajuda a la prevenció de càlculs renals.

- Aquí us deixo un llistat de les maneres que conec de gaudir del saüc.
 - Infusió de la flor. Un preparat tradicional de la medicina britànica és flor de saüc, milfulles i menta piperita a parts iguals, una culleradeta per tassa. Extraordinàriament útil, especialment per la febre en la mainada.
 - Jo no ho he fet mai, però a les Gavarres tradicionalment es fan fums amb la flor per guarir ferides i erisipeles.

Fonts: Usos i cultura popular de les plantes a les Gavarres, de Sandra Saura (per qui li interressi, disponible en pdf online), i coneixement tradicional anglès

- El 2017 a la fira de les espècies d'Argençola varem fer tot un recull de info i activitats relacionats amb el Saüc. Per no entrar en informació ja aportada aquí per altres persones, si que m'agradaria comentar el ús medicinal dels fruits que al nostre país no és massa estès, però si a centre europa, USA,etc..on hi ha molta acceptació i es preparen diferents productes tipus xarops com el sambucol..etc..hi ha molta biblio al respecte. El ús medicinal es similar al de les flors..
- No sé si la flor de saüc va bé per l'hipertensió d'origen nerviós, xó et recomanaria provar amb l'arç blanc, crataegus monogyna. És un bon tònic cardíac i regula la tensió
- ... tot i que el saüc té propietats hipotensores a tenir en compte i tot i saber que s'ha usat també tradicionalment amb aquesta finalitat, tenim altres plantes més efectives alhora de ser usades contra la hipertensió arterial. No obstant, és bo conèixer aquesta propietat del saüc perquè pot ajudar com a coadjuvant o si ja s'està prenent per un tema gripal, per exemple, conèixer que té aquest efecte colateral.

Possibles confusions

- M'interessaria molt que algú expliqués bé la diferencia entre el saüc i el fals saüc que es letal. Ara no recordo el nom. Ens el van ensenyar en una passejada i m'he oblidat de les diferències.
- Suposo que amb fals saüc et deus referir a l'èvol. Jo no tinc entès que sigui letal, potser una criatura molt petita que en mengi moltíssim sí. En tot cas, per començar, l'èvol va una mica més tard que el saüc. Fa tiges dretes que arriben a l'espatlla més o menys, mentre que el saüc és un arbre. Flors i fruits de l'èvol miren cap amunt, no així amb el saüc, en que sobretot els fruits pengen molt marcadament. Finalment, i per això calen les ulleres de veure-hi d'a prop, ens podem fixar en les venetes de les fulles. Unes acaben a la punta de les dents, i les altres entre dents, però ara no recordo quina és quina.
- Ah, i l'èvol fa pudor.
-  del èvol: *Sambucus ebulus*: http://www.floracatalana.cat/flora/galeria-taxon?field_referencia_imatge_value=VTax2863.&field_categoria_value=All
<http://www.floracatalana.cat/flora/vasculars/taxons/VTax2863>
- Una altra diferència, però per veure, la hauràs d'esperar a que floreixin, és que els estigmes de l'èvol són vermells i els del saüc groguencs. El vermell destaca molt al mig la flor.
- També el saüc és llenyós. El évol (o sauco menor en castellà) és una herbàcia.
- El problema ve quan són tendres, que costa més de distingir.
- El *Sambucus nigra* y el *S. ebulus*, se diferencian por la hoja bastante bien.

Ecologia

- Encara alguna curiositat més:

El Saüc és un arbre d'una vitalitat molt gran, després de ser tallat es torna a desenvolupar en poc temps gràcies a un sistema radicular molt desenvolupat i un creixement explosiu.

El Saüc, en terres amb excés de matèria orgànica i un grau d'humitat alt, accelera els processos de descomposició, és per això que el compost que estigui sota la seva ombra madurarà ràpidament.

Foragita insectes, ratolins i talps i en els forats de les seves branques serveixen de niu per a vespes depredadores de pugons, erugues.

- L'únic problema que trobo del saüc es que cada cop que el recullo està ple de "bitxets" a vegades minúsculs. L'única manera de fer-los fora es picant les flors suaument contra una taula, per exemple. Però a vegades, quan creus que ja no hi han, encara asoma algun. Sabeu alguna manera "natural" de fer-los fora??
- Jo deixo les flors sobre un drap a fora unes hores i els habitants que hi pugui haver, que jo no hagi vist a l'hora de collir, acostumen a marxar pel seu propi peu... qualsevol dels 6 o 8. 😊

Cultura

Etimologia

- Què vol dir "SAMBUCA"?

Sambucus, etimològicament prové de la paraula grega "sambuka", nom d'un instrument musical utilitzat pels romans, fet amb fusta de saüc. Era un instrument portàtil semblant a l'arpa que es lligava a la cintura del músic, i que la mantenia en posició vertical en tocar-la mentre caminava. Però buscant informació, alguns autors diuen que amb aquesta fusta és quasi improbable, doncs la fusta no és de qualitat.

Probablement la Sambuca va ser inventada pel poeta íbico (s. 6 AC) i tocada per primera vegada per una dona anomenada Sibila. La Sambuca consistia en una closca de tortuga com a caixa de ressonància i un braç de fusta o de banya. Les seves 7 o 9 cordes es fixaven sota la membrana feta en pell i per l'altra costat a través del braç de fusta. La majoria de les vegades qui tocava l'instrument era una dona.

La SAMBUCA, també fa referència a un licor italià. Originàriament era el resultat de la destil·lació de flors i llavors de saüc, però actualment és un destil·lat elaborat amb anís estrellat i aromes de saüc.

Artesania

- Les branques són toves per dins, es buidaven i amb una branca d'olivera com a èmbol i lledons com a munició es feien els esclafidors, una arma ideal per la mainada fer una pila de jocs. Explicat per un amic que se n'havia fet un tip de jugar, hi... 😊
- El saüc també s'ha usat per a tenyir el cuir, el pèl, la llana... les seves fulles tenyeixen en verd i els seus fruits en morat fins a negre (aquest color es deu a la Sambicyanina, un flavonoide present fins a 60% en la pell de les baies) ... em va sorprendre llegir en la web de botànica online que

la decocció de fruits serveix d'abrillantador de cabells blancs perquè es vegin més blanques (bullir un grapat al mig litre d'aigua durant 30 min, colar i aplicar en el pèl 15min abans d'aclarir). Blanco o morat... Algú s'anima a provar? ☺

- I amb dues esferes de medul·la de saüc es construeix molt fàcilment un electroscopi. És per comprovar presència de càrregues elèctriques en un material. Cal penjar les boletes d'un fil.
- Importa la mida? Suposo que les dues han de ser iguals. Però de les branques surten molt petites ja va bé així? I la mida del fil importa? Va en relació a la mida de les boletes o com va?
- Cal penjar dues boletes fetes amb medul·la de saüc en sengles fils. Si es carreguen amb electricitat de mateix signe es repelen i si ho fem de signe contrari s'atrauen. Recordeu que si fregueu una barra de plastic amb roba (antigament es parlava d'ebonita amb un tros d pell) i una barra d vidre amb un tros d seda o d roba es carreguen amb càrregues de signe contrari - i + respectivament. Per carregar les boletes només cal tocar-les amb les barres carregades...
- El fet que la medul·la de saüc sigui tan lleugera facilita la seva mobilitat..

Protecció

- Jo volia compartir algunes històries més que vaig trobar sobre el saüc:
 - Els grecs i romans feien flautes i xiulets amb les seves tiges buides. Es diu que la seva música expulsava els mals esperits i mals pensaments.
 - En la península ibèrica, principalment en el nord, es considerava el saüc un arbre protector. Portar una branqueta de saüc en la butxaca protegia del mal d'ull. També es penjaven de les portes o finestres.
 - A Catalunya, un dels seus noms és "bon arbre".
 - Per als druides era un arbre sagrat sota el qual es beneïen els matrimonis i naixements.
 - Amb l'entrada del cristianisme, van començar a considerar-lo com un arbre malèfic, propi de bruixes i adoradors de Satán. Es suposa que va ser l'arbre en el qual es va penjar Judes, i els troncs de la creu de Jesús estaven fets de la fusta d'aquest arbre.

Poemes, llegendes i contes

- El saüquer
Les flors del saüquer
són dolços plats de nata
damunt d'una gran taula
parada amb vellut verd.
Formigues i cargols
s'enfilen per la soca;
per l'aire, les abelles
hi arribaran primer.
Tot l'arbre, obert de braços,
espera la visita
que cada matinada
li fan els convidats.
No cal que regategin
els plats de menja blanca;
al cor de cada branca

n'hi ha molts de preparats...

Joana Raspall

- <https://www.andorradifusio.ad/programes/lhora-del-conte/lhora-conte-mare-sauc/lhora-conte-mare-sauc-11012019#.YIVnTewuBqU.telegram>

L'hora del conte: "Mare Saüc" | Andorra Difusió. Notícies i actualitat d'Andorra.

- Aquí us deixo amb una llegenda 😊

El Saüc de Setcases 🌲🌲

La llegenda de l'origen del poble de Setcases.

Fa molts anys, a la capçalera del riu Ter, a l'indret conegut com el pla dels Hospitalets, on ara hi ha l'estació de Vallter, a 2000 m, hi vivia una família de pastors formada pel pare i set fills.

El pare, que es va tornar cec, ja no es movia de casa i eren els fills els que pasturaven les vaques per aquelles muntanyes, aleshores verdes estiu i hivern, fins que un dia els joves es van meravellar davant d'un fenomen atmosfèric que no havien vist mai. Van córrer cap a casa i contar-ho al vell.

- Pare, cau del cel una mena de flocs de llana, neta i molt freda, que així que toca l'aigua, desapareix. Al pare no li féu cap gràcia.
- Ha arribat la neu, va sospirar. A partir d'ara aquí dalt ja no s'hi podrà viure.

Tot seguit els va dir que abandonessin la casa sense entretenir-se, que no patissin per ell que ja l'enterraria la neu. Que tiressin avall amb el bestiar i s'establissin en un indret més fondo.

- Pare, com sabrem on ens hem d'aturar?
- Tireu avall fins que trobeu un saüc florit.

I es van posar en marxa enmig d'una tempesta de neu que esborrava les traces del camí. L'aigua del Ter els feia de guia. A cal Caralt va parar de nevar i va sortir el sol, però ells, seguint el consell del pare, avall que fa baixada. Per fi, en un pla vora el riu, just a la confluència del Ter amb el torrent de Vall-llobre, van trobar un saüquer esbadellat de flors blanques. Allí es van aturar i van començar a construir una casa per a cada jove.

I aquest és l'origen del poble de Setcases.

(De Pep Coll a Descobrir Catalunya nº68)

- Per acabar la meva aportació, l'anècdota que els usos del saüc són tan amplis pel dia a dia que Carlemany va decretar que cada casa en tingués un al seu jardí. I efectivament, les fonts que recullen més informació del nord d'Europa tenen tant de contingut que m'ha fet una mandra enorme escriure-ho tot!