

tisane

Pierrette Nardo • Illustrazioni di Sophie Leblanc



Red Edizioni, Milano © 2011
red!, Milano © 2011
Coordinamento editoriale: Diletta D'Amelio

Traduzione di Fernanda Tosco dall'originale francese *Mes tisanes bien-être*, Éditions Rustica, Paris
© 2010 Éditions Rustica, Paris
Illustrazioni: Sophie Leblanc

Realizzazione editoriale: Booksystem, Novara

Stampato in Cina

www.rededizioni.it

red!

Sommario

Pagina 6

Introduzione



Pagina 10

Dopo un buon pasto



Pagina 17

Buona notte a grandi e piccini!



Pagina 23

Benessere di coppia



Pagina 29

Raffreddori e malanni di stagione



Pagina 35

Problemi del tempo che passa



Pagina 41

Un po' di stanchezza?



Pagina 49

Tisane composte



Pagina 54

Un tocco esotico



Pagina 61

Profumi floreali



Pagina 68

Agrumi e spezie



Pagina 74

Tisane alla frutta



Pagina 80

Un pizzico di sale



Pagina 85

Cura delle piante

Pagina 93

Indice analitico

Introduzione

Bere è per noi una necessità quotidiana, dal momento che il nostro corpo è costituito per la maggior parte di acqua. Pertanto è importante idratarsi sistematicamente, poiché la disidratazione non tarda a colpire coloro che non bevono abbastanza. Se però è vero che bisogna bere anche quando non si ha sete, è altrettanto vero che non tutte le bevande hanno lo stesso valore nutrizionale: il latte e i succhi di frutta, per esempio, sono alimenti piuttosto che bevande e devono essere digeriti; le bevande, invece, hanno il compito di dissetare e idratare, ma non necessitano di digestione. L'acqua è in questo senso la bevanda ideale, come pure gli infusi (o tisane), compresi il tè e il caffè, dei quali però non si deve abusare. Queste bevande offrono anche il vantaggio di non fornire calorie, a meno che vengano dolcificate con zucchero o miele.

Vi sono moltissime tisane che, oltre a donare la necessaria idratazione, favoriscono il benessere e la bellezza della persona in modo naturale. Alcune di esse sono gradevoli al palato e altre meno, come,

per esempio, la camomilla, che secondo alcuni è troppo amara: è ovviamente una questione di gusto personale. Sarà comunque di grande soddisfazione per il padrone o la padrona di casa offrire tisane originali, gustose e benefiche ai propri ospiti, che ne resteranno sorpresi e deliziati. In questo libro proponiamo anche tisane 'insolite' che susciteranno ammirazione, come la tisana fredda salata dal nome 'Lunga vita' o quella chiamata 'Mediterraneo', che si possono servire con l'aperitivo oppure come bevande durante il pasto. E quando viene il momento di portare in tavola il dessert, lo si può accompagnare o far seguire dalla 'Messicana' o dalla tisana 'Autunno', due cocktail aromatici di piante che non causano problemi né alla linea né alla concentrazione quando si guida l'auto per tornare a casa.

Per realizzare queste bevande salutari e dal sapore delizioso utilizzerete piante, frutti, spezie o alghe, tutti prodotti vegetali che si possono usare freschi, secchi o scongelati. Infatti, se è vero che l'infuso di verbena e menta è sempre benefico,

è altrettanto vero che le tisane del terzo millennio combinano armoniosamente le piante già apprezzate dai nostri antenati con le alghe che si possono raccogliere durante le vacanze estive così come con i piccoli frutti del bosco che potete conservare nel congelatore! La maggior parte delle erbe citate in questo libro si può facilmente trovare in natura, purché lontano dalle strade trafficate e dai campi coltivati con l'uso di prodotti chimici. Dopo aver letto questo libro prenderete l'abitudine di osservare la natura durante tutto l'anno, fare passeggiate nel verde e raccogliere qua e là ciò che serve per preparare squisite tisane. Inoltre, potrete imparare a conservare e a utilizzare parti vegetali che in precedenza gettavate via, come le bucce di mela, la scorza dell'ananas o le foglie delle carote: anche queste parti sono utili nella preparazione di deliziosi infusi.

I misti di erbe che utilizzerete avranno il vantaggio di essere completamente naturali, a differenza dei prodotti 'già pronti' che si trovano in commercio, e in cui abbondano aromi artificiali che non giovano all'organismo. Inoltre, queste combinazioni di piante, oltre a essere economiche, soddisferanno

appieno il vostro gusto. Infatti, fatta eccezione per le tisane per il benessere, destinate ad alleviare piccoli malesseri passeggeri, gli ingredienti delle tisane dissetanti non sono fissi, ma modificabili in funzione dei vostri gusti e del vostro stile di vita.

La maggior parte dei vegetali utilizzati nelle ricette di questo libro può essere coltivata in giardino (e, come scopriremo nell'ultimo capitolo, ci sono infusi, decotti e macerati che risultano molto utili per la cura e la salute stessa delle piante da giardino). Per di più è possibile coltivare molte piante anche in vaso, sul balcone di casa. Tuttavia, se non avete né giardino né balcone e se l'idea di andare a raccogliere le ortiche in campagna non vi va a genio, potrete sempre trovare le vostre piante preferite in erboristeria, in farmacia o sui siti internet specializzati.

E quindi, per dissetarsi, rinfrescarsi o scaldarsi, per accompagnare un pasto o concedersi una piccola pausa, da soli o con gli amici, al mattino come alla sera, una bella tisana calda o fresca vi garantirà un momento di completo relax e di piacere gustativo!



Tisana o infuso

Si versa l'acqua bollente sulle parti della pianta sistemate sul fondo di una tazza; si copre la tazza e si lascia in infusione per il tempo indicato. Scaduto il tempo si filtra: ricordate che, anche se questa fase non è indicata per tutte le tisane, la filtrazione è sempre necessaria. Salvo diversa indicazione, l'infuso è il sistema usato per la preparazione della maggior parte delle tisane di questo libro.



Decotto

Si versa l'acqua fredda sulle parti della pianta poste in un pentolino, poi si porta a ebollizione e si mantiene l'ebollizione a fuoco basso per il tempo indicato.



Macerato

Si versa l'acqua fredda sulle parti della pianta e si lasciano macerare per il tempo indicato, che può variare da qualche ora a una giornata intera. I macerati si possono realizzare anche in olio, aceto o acquavite.



Macerato al sole

Con questo nome si indicano le bevande preparate lasciando il miscuglio di erbe e acqua fredda, preparato in un vaso di vetro trasparente, al sole per qualche ora: anche in questo caso il tempo varia in relazione al tipo di pianta. Sono bevande tradizionalmente usate in estate per alleviare la sete. Al termine della macerazione al sole, si mette il macerato nel frigorifero per una decina di minuti prima di berlo.



Sciroppo

Per conservare uno sciroppo seguite la procedura qui descritta. Dopo la cottura, versate subito lo sciroppo in alcune piccole bottiglie, preventivamente sterilizzate (vedi il riquadro in basso) e chiudetele subito; sistemate le bottiglie a testa in giù in un capace recipiente di ceramica che conservi bene il calore e coprite il tutto con un panno piuttosto spesso (per esempio una coperta di lana o un mollettone). Lasciate riposare fino al giorno seguente, poi etichettate le bottiglie e riponetele in un luogo fresco e al riparo dalla luce. In questo modo i vostri sciroppi si conserveranno perfettamente per alcuni anni, sebbene sia decisamente meglio consumarli entro dodici mesi dalla data di preparazione. Oltre agli utilizzi connessi alle proprietà medicinali delle piante, gli sciroppi servono anche ad addolcire le tisane dal sapore non molto gradevole. Infine, allungati con acqua fresca costituiscono un'ottima bevanda estiva.

Consigli di preparazione

Per sterilizzare le bottiglie o i vasetti di vetro, disponeteli in una grande casseruola e copriteli bene di acqua fredda, poi portate a ebollizione e lasciate bollire per almeno 15 minuti. Spegnete il fuoco e, con l'aiuto di un guanto da forno e un mestolo di legno, estraete le bottiglie dall'acqua, lasciatele raffreddare e quindi riponetele in un luogo fresco e buio.

Consigli di preparazione

Per tritare le vostre miscele di erbe potete utilizzare un macinacaffè elettrico che però non sia mai stato usato in precedenza per il caffè. Fate molta attenzione a non polverizzare le erbe: pertanto, procedete per brevi istanti di macinatura e smettete quando le erbe sono ridotte a pezzettini.

Per mantenere meglio il profumo, è consigliabile non tritare tutte le piante in una volta sola, ma macinare quanto occorre di volta in volta. Le piante intere, infatti, conservano meglio il loro aroma. Quindi è bene preparare le miscele con le parti intere e poi macinare al bisogno, secondo le necessità del momento.

Attenzione

Se desiderate curare un disturbo specifico per mezzo delle tisane, chiedete consiglio al vostro fitoterapeuta o al medico, che potrà fare una diagnosi precisa e indicare quali erbe siano più adatte al vostro caso. Filtrate sempre le preparazioni con un colino di plastica, dal momento che alcune erbe si ossidano facilmente a contatto con il metallo oppure reagiscono chimicamente con esso.



Dopo un buon pasto

Quando si indulge troppo ai piaceri della tavola oppure nei momenti di particolare tensione o stress la digestione può diventare lenta e faticosa e possono comparire anche dolori di stomaco. Un buon rimedio può essere rappresentato da una tisana preparata con erbe digestive. Affinché una tisana di questo tipo svolga bene il suo compito è importante assumerla calda, lentamente, a piccoli sorsi, e non... piluccare più cibo per almeno un paio d'ore!

Anice verde *Pimpinella anisum L.*

Antispasmodica, afrodisiaca, carminativa, diuretica, emmenagoga, galattogena, stimolante del cuore e della digestione, l'anice facilita grandemente la digestione. Questa tisana allevia i disturbi intestinali (meteorismo e flatulenza) nonché la nausea. Dal momento che l'anice ha la proprietà di stimolare la produzione del latte materno, questa tisana è molto adatta anche per sostituire il caffè nel caso di mamme che allattano; inoltre allevierà anche le coliche del neonato.

Sciroppo

50 g di semi di anice verde, 500 ml d'acqua,
600 g di zucchero di canna o di miele

Versate i semi di anice grossolanamente spezzettati in una casseruola e unite l'acqua. Portate a ebollizione, poi fate sobbollire a fuoco basso per 2 minuti. Coprite e togliete dal fuoco, lasciate in infusione per circa 10 ore. Trascorso questo tempo, filtrate premendo bene i semi. Pesate il liquido così ottenuto e aggiungete 600 g di zucchero per 500 ml di decotto. Fate scaldare la preparazione a fuoco basso, mescolando finché lo zucchero non sarà completamente fuso; quando lo sciroppo inizia a bollire abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 5 minuti, poi spegnete. Se preferite utilizzare il miele, unitelo al decotto caldo, ma non in ebollizione. Mettete lo sciroppo nelle bottiglie e usatelo per dolcificare le bibite, lo yogurt oppure diluitelo con l'acqua e servitelo come bevanda.

Coltivare l'anice

Si semina a dimora, a partire da aprile oppure in autunno, in terreno leggero e ben drenato. Vuole esposizione calda, soleggiata e al riparo dal vento. Dopo la germinazione si diradano le piantine, lasciando 10-15 cm tra una e l'altra. La pianta dell'anice al momento della fioritura può raggiungere i 50 cm di altezza, ma avendo il fusto molle si piega spesso a terra.

L'anice coltivata in piena terra non ha grandi esigenze in fatto di acqua, mentre se viene coltivata in vaso (dove cresce facilmente) necessita di innaffiature regolari. La raccolta delle foglie può iniziare 2 mesi dopo la germinazione, mentre i semi si raccolgono quando sono maturi e iniziano a cadere: si tagliano le ombrelle e si fanno essiccare a testa in giù su un canovaccio pulito e asciutto.

Tisana digestiva

1 cucchiaino da caffè di semi di anice verde,
una tazza d'acqua

Versate i semi di anice grossolanamente tritati nell'acqua fredda. Portate a ebollizione e lasciate sobbollire 2 minuti. Coprite, togliete dal fuoco e lasciate in infusione 10 minuti. Filtrate.

Basilico

Ocimum basilicum L.

Antisettico, antispasmodico, emmenagogo, galattogeno, espettorante, sedativo o tonico, il basilico ha moltissime virtù e manifesta l'una o l'altra a seconda del metodo di preparazione e del dosaggio. In dosi elevate (cioè assumendone più tazze al giorno) capovolge i propri effetti e da tonico diventa sedativo. L'infuso di basilico è apprezzato come calmante contro l'emicrania causata da stress; inoltre, facilita la digestione e allevia gli sgradevoli disturbi legati all'aerofagia. In particolare, questo infuso è adatto per le persone tese, stressate o ansiose, ma lo si può bere anche solo perché il suo sapore è gradevole. Infine, il basilico favorisce la lattazione nelle neomamme.

Tisana

Una manciata di basilico fresco o 1 cucchiaino di basilico secco, una tazza d'acqua bollente. Lasciate in infusione per 15 minuti. L'infuso è gradevolmente aromatico e il suo profumo varia in relazione alla varietà di basilico usata. È buono anche senza zucchero.



Sciropo

200 g di foglie di basilico, 500 ml d'acqua, zucchero grezzo di canna

Portate l'acqua a ebollizione, poi gettatevi il basilico grossolanamente tritato: fate riprendere l'ebollizione, poi coprite e spegnete il fuoco. Lasciate in infusione finché non sarà freddo, poi filtrate premendo bene le foglie. Pesate il liquido ottenuto e aggiungete un eguale peso di zucchero di canna. Fate nuovamente scaldare a fuoco dolce, mescolando di continuo, finché lo zucchero sarà fuso. Quando lo sciroppo incomincia a bollire, abbassate il fuoco e lasciate sobbollire piano piano per 15 minuti. Imbottigliate lo sciroppo. Come variante, potete mescolare 100 g di basilico e 100 g di agastache (*rugosa* o *foeniculum*), che possiede anch'essa proprietà digestive. Questi sciroppi si utilizzano come quello di anice verde (p. 11).

Camomilla

Chamaemelum nobile L. (sin. *Anthemis nobilis*), *Matricaria recutita* L., *Tanacetum parthenium* (L.) Sch. Bip.

Antiallergica, analgesica, emmenagoga, febbrifuga, sedativa, stomachica e tonica, la camomilla possiede molteplici virtù. L'infuso di camomilla combatte l'aerofagia e la flatulenza, è calmante e facilita il sonno. Inoltre allevia il mal di testa, compresa l'emicrania che in molte donne precede l'arrivo delle mestruazioni.

Tisana

1 cucchiaino di fiori di camomilla, una tazza d'acqua bollente, miele o zucchero

Lasciate in infusione per 10 minuti. Poi potete bere l'infuso dolcificandolo con miele per eliminare il sapore amaro.

Compresse per gli occhi

Se lasciate in infusione la tisana finché non sarà completamente raffreddata, otterrete una lozione calmante per gli occhi arrossati o pruriginosi e le palpebre infiammate: bagnate delle compresse di garza nell'infuso e posatele per 30 minuti sulle palpebre chiuse.

Da sapere

Chamaemelum nobile (sin. *Anthemis nobilis*) è la camomilla romana, dall'aroma particolarmente intenso. Ma l'infuso si può preparare anche con la tradizionale camomilla comune (*Matricaria recutita*), assai diffusa nel nostro Paese e abitualmente impiegata anche per risciacquare i capelli biondi o castani, in modo da renderli più chiari (100 g di fiori in 1 l d'acqua). Il partenio (*Tanacetum parthenium*) viene invece prescritto nella cura dell'emicrania.