

23 Dicembre 2016

## A Natale regala una tisana: sei ricette per sei amici

Per un dono personalizzato home made, miscela erbe e spezie. Ecco sei proposte per donare un caldo abbraccio e magari un sorriso



Preparazioni e ricette



Siete alla ricerca di un regalo di Natale "last minute" simpatico e capace di interpretare, con un pizzico di ironia, lo spirito dei vostri cari e degli amici? Se pensate a un **regalo home made**, ecologico e pensato su misura, potete vestire i panni di un esperto alchimista e mettervi a preparare **miscela per tisane** capaci di conquistare il sorriso. Tra bacche, erbe e spezie non avrete che l'imbarazzo della scelta. Una volta trovata la ricetta giusta per il vostro regalo potrete personalizzare la confezione con **sacchetti colorati** chiusi con nastri e fiocchi o **vasetti di vetro** che, ben sigillati, garantiscono una conservazione ottimale del prodotto e possono essere riutilizzati. Potrete anche accompagnare il vostro regalo con **una frase simpatica** che annuncia le proprietà della vostra "pozione magica" da gustare calda nelle placide giornate di festa. Ora fate scorta degli ingredienti e mettetevi al lavoro!

### PER L'ADORABILE NARCISISTA

*"Non sono brutto ma mi arrangio?" (Totò)*

#### **Ingredienti:**

- 20 g di foglie di noce
- 20 g di foglie di fragola
- 20 g di fiori di susino
- 20 g di fiori di achillea millefoglie
- 20 g di erba fiorita di crescione

Questa tisana di bellezza, che dona un colorito sano, una pelle rosea e trasparente, è perfetta per chi è attento alla forma ed è sempre attento all'ordine e all'aspetto. La miscela ha una proprietà disintossicante per l'organismo e purifica anche il sangue. Una vera e propria sferzata di energia per la pelle grazie ai fiori di susino, alle foglie di noce e di fragola dall'azione depurativa, all'achillea dalle proprietà cicatrizzanti e al crescione antiossidante. È consigliabile consumarla due volte al giorno, al mattino e alla sera.

### PER IL TECNOLOGICO TORMENTATO

*?L'uomo che si agita fa scoppiare di risate gli angeli? (William Shakespeare)*

**Ingredienti:**

20 g di biancospino  
20 g di fiori d'arancio  
20 g di foglie secche di melissa  
20 g di menta  
20 g di fiori di tiglio  
20 g di fiori di camomilla

Aumentiamo pure le quantità per questa tisana, perché il nostro regalo è per una persona che proprio non riesce a "staccare" mai e a rilassarsi. Per chi è finito nel gorgo delle tecnologie che utilizza in modo compulsivo, per chi è sempre alla rincorsa degli appuntamenti ed è colpito da ansia ad ogni nuova richiesta, suggeriamo una tisana rilassante alle erbe. Miscelate bene biancospino per togliere l'ansia e le palpitazioni, fiori d'arancio per combattere lo stress e la fame nervosa, melissa dall'azione calmante e antibatterica, menta dall'azione analgesica, tiglio e camomilla per sconfiggere l'insonnia. Da consumare ogni sera prima di andare a dormire.

**PER IL NOTTAMBULO CHE FA LE ORE PICCOLE**

*?La cura migliore contro l'insonnia è dormire molto? (W. C. Fields)*

**Ingredienti:**

10 g di erba limoncina  
5 g di fiori di lavanda  
5 g di infiorescenza femminile di luppolo  
20 g di foglie di melissa  
15 g di achillea millefoglie  
20 g di pianta di passiflora  
5 gr di viola mammola

C'è bisogno di una coccola per chi la notte proprio non riesce a chiudere occhio. Questa tisana è un abbraccio caldo e avvolgente capace di contrastare l'insonnia che piomba addosso forse per qualche preoccupazione di troppo. La melissa è particolarmente indicata per l'irritabilità e l'insonnia causata da un'eccessiva stanchezza, l'achillea come antispasmodico, il luppolo come ipnoinduttore e blando sedativo, la viola mammola e la lavanda [1] per l'azione calmante, la passiflora [2] stimola poi un sonno fisiologico senza risvegli notturni, senza produrre senso di intorpidimento mattutino. Da consumare la sera prima di andare a dormire, magari dolcificata con miele di tiglio.



## PER LA FORCHETTA IMPENITENTE

*È l'unico modo per liberarsi da una tentazione è cedervi? (Oscar Wilde)*

### **Ingredienti:**

35 g di erba limoncina  
40 g di Achillea millefoglie  
25 gr di semi di anice

Questa tisana all'erba limoncina è perfetta per favorire la digestione quando gli eccessi a tavola si fanno sentire. Perfetta per chi non rinuncia al piacere della cucina, questa tisana è anche piacevole a fine pasto dolcificata con un filo di miele d'acacia. L'erba limoncina ha un effetto calmante e sedativa e agisce positivamente sui disturbi digestivi, l'achillea millefoglie aiuta la funzionalità digestiva ed epatica, i semi di anice [3] migliorano il funzionamento dell'apparato digestivo. Da consumare dopo i pasti principali.

## PER L'ETERNO FREDDOLOSO

*È rifiuterò sempre il premio Nobel perché in Svezia fa freddo? (Alda Merini)*

### **Ingredienti:**

20 g di malva, fiori e foglie  
20 g di erisimo, sommità  
20 g di spirea analgesico  
5 g di timo o eucalipto  
15 g di cannella  
20 g scorze di arancio dolce

È sempre imbacuccato con sciarpe, guanti e cappello anche quando poi non fa così freddo, spesso raffreddato sogna sempre un camino acceso: ecco l'identikit dell'eterno freddoloso. Per correre ai ripari la tisana giusta ha un profumo decisamente invernale e proprietà balsamiche: malva [4] per decongestionare le

muose, erisimo per la gola, spirea dalle proprietà analgesiche, timo [5] per liberare le vie respiratorie, cannella [6] per scaldare, arancio dolce per mettere di buon umore.

## **PER CHI NON NE VUOLE SAPERE DI TISANE**

*?Se non puoi convincerli, confondili? (Confucio)*


### **Ingredienti (per 1 litro di vino):**

180 g. di zucchero di canna chiaro  
2 stecche di cannella piccole  
8 chiodi di garofano  
30 g. di mele essiccate  
la scorza essiccata di mezzo limone bio  
la scorza essiccata di mezza arancia bio  
1 lt di vino rosso

Esiste la miscela giusta per tutti, anche per chi delle tisane non ne vuole proprio sapere. Che ne dite di un preparato per vin brulé? Perfetto per i momenti conviviali e per affrontare il freddo dell'inverno, basta davvero poco per creare la base di frutta e spezie che dovrà essere unita al vino rosso. Tagliate a strisce le scorze di limone e di arancia bio (le scorze non devono essere trattate) aiutandovi con il pelapatate.

Accendete il forno e fate essiccare le scorze. Disponetele su un piatto e, senza coprirle, lasciatele alla potenza massima per tre minuti, controllandole spesso (potete usare anche il forno a microonde). In un sacchetto o in un barattolo di vetro mettete lo zucchero di canna, le stecche di cannella [6], i chiodi di garofano [3], le mele e, una volta raffreddate, le scorzette di limone e arancia. In un biglietto fornite le indicazioni per la preparazione: versare un litro di vino rosso in una pentola e aggiungete il preparato. Mescolate per qualche minuto e mettete sul fuoco per cinque minuti fino a quando lo zucchero non sarà completamente sciolto.

### **Allegati**

 a-natale-regala-una-tisana.pdf [7]

---

### **Links**

- [1] <http://www.territori.coop.it/benessere/lavanda-la-pianta-aromatica-dal-gusto-rilassante>
- [2] <http://www.territori.coop.it/benessere/tre-piante-dormire-sonni-tranquilli>
- [3] <http://www.territori.coop.it/benessere/tre-spezie-che-non-possono-mancare-nei-dolci-delle-feste>
- [4] <http://www.territori.coop.it/benessere/fiori-cucina-prepariamoli-con-fantasia-e-con-qualche-precauzione>
- [5] <http://www.territori.coop.it/benessere/il-timo-pianta-balsamica-che-sostiene-la-ricerca-della-fondazione-veronesi>
- [6] <http://www.territori.coop.it/benessere/cannella-il-rimedio-naturale-dall-aroma-incantato>
- [7] <https://territori.coop.it/sites/default/files/allegati/a-natale-regala-una-tisana.pdf>