

Tisane fredde, un piacere per tutte le stagioni

Gli infusi di erbe e spezie possono essere bevuti anche freddi per rinfrescarsi in modo piacevole e salutare. Scopri i cibi più adatti da portare al mare.

Siamo abituati a pensare alle tisane come a delle bevande calde e invernali, invece ci sono tantissime tipologie di tisane che possono essere **gustate fredde per rinfrescarci dal caldo estivo**.

Le tisane estive possono essere preparate con acqua calda, e poi lasciate raffreddare, oppure direttamente in acqua fredda, tenendo le erbe in infusione per il tempo necessario.

In generale, **l'infusione a freddo dovrà**

durare per almeno 3 o 4 ore e può essere fatta per tutti gli infusi di erbe, in bustina o infusore, considerando circa 12 g di tisana per ogni litro di acqua.

Nella preparazione a freddo è importante aggiungere aromi, miele o zucchero già durante l'infusione, per consentire una adeguata diluizione, ricordandoci che il tutto andrà mescolato bene prima di servire. Inoltre, l'infusione a freddo può avvenire direttamente in una brocca coperta da un piattino o un tovagliolo e riposta in frigorifero.

Ma quali tisane possiamo preparare facilmente in casa?

Una variante al classico tè freddo è ad esempio il **rooibos**, un infuso di origine sudafricana che **non contiene teina**. Il rooibos può essere quindi bevuto a qualsiasi ora e può essere aromatizzato con rametti di menta e addolcito con 1 cucchiaino di sciroppo di sambuco.

Se invece vogliamo una **tisana digestiva** possiamo mettere in infusione in 1 litro di acqua, 2 foglie di alloro, una stecca di cannella e 5 foglie di salvia, in questo caso la stecca di cannella può essere utilizzata in ogni tazza sia come decorazione sia come bastoncino per mescolare.

Un'altra tisana tipica è quella al **limone e zenzero**. Anche in questo caso non è necessario far bollire l'acqua, basta versare in una caraffa $\frac{1}{2}$ litro di acqua, 15 g di zenzero fresco spellato a tocchetti, 3 fette di limone e 1 cucchiaino di miele.





Gli editoriali.

Mescolatela e lasciatela in frigorifero, o in un luogo fresco.

Alcune tisane possono tornare davvero utili in caso di insonnia o ansia. Attenzione però alla camomilla che va preparata con acqua calda e tenuta in infusione per non più di 3 minuti, dopo questo tempo potrebbe avere un effetto eccitante.

Il semplice rito della preparazione è già un **momento per coccolarsi e rilassarsi**, inoltre sorseggiare una tisana rilassante è davvero utile alla sera. Ma per i periodi in cui la stanchezza si fa sentire, ecco qualche consiglio su come [Riposare bene dormendo poco.](#)