

**Q** uest'estate, dopo cena, puoi dire addio a sorbetto e amaro. Arrivano i nuovi rimedi botanici: li lancia una start up milanese composta da un farmacista, un gastronomo e un designer, che hanno rispolverato antiche ricette erboristiche (remedia) efficaci contro i disturbi più contemporanei (wildenherbals.com). C'è la tisana che ti dà la carica aiutandoti a ritrovare la concentrazione, quella che ti aiuta a digerire una pantagruelica grigliata estiva e, addirittura, la bevanda utile al tuo organismo per smaltire un hangover.

**Erbe estratte a freddo** «È un errore comune quello di associare i benefici delle piante solo a un rito invernale e a una bevanda calda» racconta Nicola Robecchi, tra i fondatori di Wilden.Herbals. «Le erbe possono anche essere estratte e gustate a freddo: lasciandone 4-6 grammi in una brocca d'acqua in frigorifero per 6-12 ore, otteniamo una bevanda che ha conservato tutti i benefici salutari di un infuso bollente, ma ha note più dolci e aromatiche». Abbiamo così a disposizione bibite toniche e dissetanti da sorseggiare tutto il giorno o da gustare on the rocks, all'ora dell'aperitivo, come quelle che vi suggeriamo qui.



ALIMENTAZIONE

## Per me, una tisana fresca alle erbe

di Nina Gigante @nina\_giga

Verbena e menta. Malva e genziana. Basta mettere in frigorifero una brocca con il giusto mix per dissetarsi quando fa caldo. Alcune preparazioni sono anche dei rimedi. Che ti aiutano a ricaricarti e a depurare l'organismo

## PER RITROVARE LA CONCENTRAZIONE IN SMART WORKING

Hai una riunione dopo l'altra, in videochiamata naturalmente, fai fatica a concentrarti ma non vuoi prendere l'ennesimo caffè? Ci pensano maté, ginkgo e centella asiatica: i flavonoidi che contengono combattono lo stress ossidativo e apportano un aumento della circolazione sanguigna a livello cerebrale. Il gusto amarognolo di queste piante viene bilanciato da quello più mediterraneo di menta, basilico e rosmarino, ricchi di antiossidanti che svegliano cervello e palato, mentre la rodiola rosea, che contiene salidroside e acido caffeico, agisce direttamente sui neurotrasmettitori, inducendo uno stato di calma attiva.

**Come la preparo:** mescola due cucchiaini di verbena con uno di tutte le altre piante (maté, ginkgo, centella asiatica, rodiola, menta, basilico, rosmarino). Lascia in infusione per una notte in una brocca d'acqua in frigo. Filtra e bevi durante il giorno.

### L'idea in più: il cocktail funzionale

Se il lavoro a casa si protrae oltre l'orario d'ufficio, puoi addolcirlo con questo cocktail. Lascia in infusione 3 g delle stesse erbe utilizzate per la tisana in 100 ml d'acqua a 95° e mescola l'infuso ottenuto con 100 ml di acqua tonica. Aggiungi poco succo di limone e versa in un bicchiere con ghiaccio riempito per 3/4 di mezcal. Guarnisci con scorza di pompelmo e menta fresca.

## PER FAVORIRE LA DIGESTIONE DOPO UN PRANZO IMPEGNATIVO

Anche la digestione con il caldo diventa più lenta e faticosa. Non a caso, pranzi e cene d'estate, soprattutto se laut, hanno sempre un "aiutino" finale, un sorbetto rinfrescante o un amaro. Per non aggiungere zuccheri, prova a offrire ai tuoi ospiti un digestivo fresco, a base di erbe e radici mediterranee. «Con l'infusione a freddo di zenzero, liquirizia e finocchio, noti da sempre per le proprietà carminative e corroboranti della digestione, possiamo estrarne al massimo i principi attivi senza tuttavia caricare troppo il gusto, né avere l'intensità aromatica e amarognola che avremmo con una tisana bollente» spiega Nicola Robecchi. «La presenza della malva conferisce una nota dolce per il palato e lenitiva per la mucosa gastrica, mentre menta piperita e scorza di limone ci lasciano quella sensazione di bocca pulita, simile a quella del sorbetto a fine pasto».

**Come la preparo:** mescola due cucchiaini di finocchio, zenzero e liquerizia con uno di malva. Lascia in infusione per una notte in una brocca d'acqua in frigo. Filtra e bevi dopo pasto.

### L'idea in più: il ghiacciolo

Con lo stesso mix di erbe puoi preparare un ghiacciolo dopopasto. In un litro d'acqua a 95° metti 6 g in infusione, filtra, dolcifica con una punta di miele e versa negli stampi per ghiaccioli. Lascia in freezer per una notte prima di consumare.

## PER IL GIORNO DOPO SE HAI ESAGERATO CON L'ALCOL

In estate capita di lasciarsi andare a qualche bicchiere di troppo e il giorno dopo essere ko. «Anche contro un hangover, ovvero i postumi della sbornia, i remedi millenari vengono in nostro soccorso» spiega Robecchi. «In questo caso è necessario ricorrere a una sinergia di piante: malva, genziana e camomilla, che favoriscono un'azione depurativa e lenitiva su fegato, stomaco e intestino; curcuma e pepe per combattere l'infiammazione innescata dall'eccesso di alcool; con limone, arancia e citronella, ricchi di vitamina C, rinfreschi la bocca e combatti i radicali liberi».

**Come la preparo:** mescola due cucchiaini di zenzero, arancio dolce e menta con uno di malva, genziana e citronella e mezzo di camomilla. Lascia in infusione per una notte in una brocca d'acqua in frigo. Filtra e sorseggia durante il giorno.

### L'idea in più: l'analcolico

Se hai in programma un aperitivo, ma non hai voglia di alcool, puoi preparare un analcolico riequilibrante: in 500 ml d'acqua a 95° lascia in infusione 6 g delle stesse erbe della tisana per 15 minuti. Aggiungi 20 g di miele, 100 ml di succo di pompelmo e lascia in frigo fino al momento di servire in bicchieri pieni di ghiaccio.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

**PER NON DOLCIFICARE GLI INFUSI, UTILIZZA LA FRUTTA ESTIVA: TAGLIA A PEZZI UNA PESCA E LASCIALA PER 2 ORE IMMERSA IN SUCCO E SCORZA DI MEZZO LIMONE. FRULLALA E AGGIUNGILA INSIEME AL GHIACCIO ALLA TISANA**