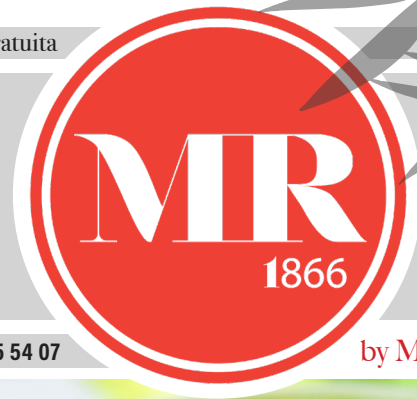



# Colecciones Mi Tienda



Tiendas MR 1866, Calle del Desengaño 22, 28004, Madrid, España.  +34 663 55 54 07

by Manuel Riesgo

 @mr.1866\_



# Infusiones refrescantes



Desde la antigüedad hasta los tiempos actuales, el poder de las hierbas es ampliamente reconocido, y es que, en el mundo culinario le ponen una nota de sabor distintiva a las elaboraciones, potencian su sabor, le aportan un particular aroma y, por tanto, nos proporcionan un festival de sensaciones.

De igual forma, infusionadas no solo ayudan a templar o refrescar el cuerpo. Sino que adquieren propiedades medicinales, las cuales contribuyen a disminuir un gran número de males y, lo que es mejor, de forma totalmente natural.

En este sentido, hemos querido dedicar esta edición de Colecciones Mi Tienda MR 1866 a esas hierbas medicinales, capaces de refrescar, sanar y mejorar nuestra salud.

Por suerte, la naturaleza pone a nuestra disposición un sinfín de plantas, cada una de ellas con diferentes activos, que, si se usan de manera adecuada, podrán reportar numerosos beneficios a nuestra salud.

## Beneficios de las infusiones

- El contenido de azúcar es prácticamente nulo.
- No suelen tener efectos secundarios.
- Nos hidratan cuando hace calor.
- Transfieren al organismo principios activos y nutrientes de las plantas.
- En su mayoría son diuréticas y depurativas.
- Ayudan a relajarse.
- Contrarrestan la retención de líquidos.

## Ten en cuenta

- Aunque hay infusiones que se pueden beber en mayor medida, lo aconsejable es tomar una o dos tazas al día.
- No beber infusiones con teína después de las 17:00 horas, para que así, no se alteren los ritmos de sueño y descanso.
- Aunque no suelen generar efectos secundarios, un mal uso o un sobreconsumo puede generar problemas de salud.
- Al momento de preparar infusiones, el agua no debe hervir, debe estar entre 80 y 90 grados.
- Todas las infusiones deben reposar unos minutos antes de ser consumidas.





Las infusiones son la forma más sencilla de crear un remedio natural con plantas. Sin embargo, no es lo mismo hervir que escaldar, porque cada método produce efectos diferentes según los principios activos de cada hierba.

Por tanto, para mantener sus principios activos, se debe evitar que la infusión tenga un hervor excesivo, porque de esta manera, perdería sus propiedades. También, es posible preparar infusiones o maceraciones directamente con agua fría.

### ¿Cómo hacer una infusión?

- 1 Calentar el agua. Existen dos maneras. Una de ellas, es dejar hervir y luego apagar el fuego y esperar un par de minutos para agregar la planta a infundir. La otra, es usar un termómetro, calentar el agua hasta unos 85 grados centígrados, retirar del fuego y colocar la hierba a infundir.
- 2 El tiempo de infundido puede variar según la planta, pero como media son unos 5 minutos.
- 3 Es importante no poner la planta desde el principio, es decir cuando ponemos el agua a calentar. No dejes hervir el agua con la planta en ella. Porque en ese caso, obtendrías una infusión de baja calidad.

### ¿Cómo conservar tu infusión?

Prepara lo que vayas a consumir. No es aconsejable preparar una infusión y guardarla, ya que se oxida y por lo general pierde propiedades. Si preparas una cantidad mayor, para beberla durante el día, mantenla siempre refrigerada.

Las infusiones frías preparadas en casa pueden conservarse 48 horas en el refrigerador, pues pasado ese tiempo suelen perder parte de sus principios activos.

### ¿Cómo hacer una maceración en agua fría?

Dado que estamos en verano, y lo que realmente apetece son las bebidas frías y refrescantes. Te vamos a indicar cómo hacer maceraciones en agua fría para que así, evites consumir refrescos azucarados que dañen tu organismo.

Asegúrate que las plantas que se van a preparar estén libres de parásitos, impurezas o suciedad. Lávalas muy bien antes de depositarlas en la tetera para evitar que contengan focos de bacterias. En una infusión no habría problema, porque por el efecto del calor quedarían destruidas, pero hay que extremar las precauciones en las maceraciones. Luego de lavarlas, debes dejarlas toda la noche o incluso un día para que el agua se impregne bien del sabor de las hierbas.

### Refresca tu verano

Las plantas medicinales se pueden aprovechar para muchísimas cosas, y es que, con ellas, se pueden elaborar preparaciones refrescantes de verano como sorbetes, gelatinas o helados saludables.

Las infusiones de plantas aromáticas como la ajedrea, el hinojo, el tomillo o el estragón pueden aderezar ensaladas y guisos de verduras, legumbres y pescados. Pero también, se pueden incorporar a helados, sorbetes y otras opciones frías.

Son ideales los helados de té negro, té verde, jengibre, canela, salvia o manzanilla. Igualmente, los sorbetes de menta, albahaca, té de jazmín y limón.

Las gelatinas, también son una elección muy fresca y saludable para el verano, en este caso las hierbas, pueden usarse como base de gelatinas vegetales y naturales. En esta ocasión, te recomendamos cuajar con agar agar, una gelatina que se extrae de las algas, y que resulta ser una opción más saludable que la de origen animal.

### Algunas recomendaciones

Para conseguir una decocción, se aconseja hervir unos minutos las plantas o sus partes duras y fibrosas, como cortezas, tallos leñosos o raíces, o si se desea conseguir soluciones más concentradas, como las que se requieren en los remedios laxantes.

En cambio, para el escaldado se reservan plantas o partes de plantas más blandas, como hojas, algunos frutos y flores, a fin de evitar que las esencias u otros principios activos acaben por disiparse o evaporarse.

Las infusiones con flores y hojas tiernas no necesitan más que un escaldado. Basta con depositar la hierba o mezcla de hierbas en una tetera y verter por encima el agua recién hervida. Se debe tapar, para evitar que los aceites esenciales se escapen o evaporen, y se mantiene la infusión en reposo unos 10 minutos.







# Recetas



## Gelatina

### Ingredientes

- Polvo de agar-agar.
- Hierbas de tu preferencia.

### Paso a paso

1. Hacer una infusión con las hierbas elegidas.
2. Verter los polvos de agar-agar en la infusión caliente y remover bien hasta conseguir la consistencia adecuada.
3. Dejar enfriar en el molde.

\*Las infusiones de hibisco, canela y manzana se encuentran entre las más valoradas para realizar estas gelatinas.

## Infusión depurativa

### Ingredientes

- 5 gr de ortiga.
- 5 gr de diente de león.
- 5 g de estevia.
- 1 manzana entera.
- 500 ml de agua.

### Preparación

1. Cocer a fuego lento durante 5 o 6 minutos la manzana troceada, pero con piel, para que se ablande.
2. Agregar las tres plantas medicinales.
3. Dejar reposar la infusión durante 10 minutos y luego colar.
4. Mantener entre 3 y 4 horas en la nevera para que se enfríe bien y poderla servir fresca.

\*Esta refrescante bebida es diurética y remineralizante, ideal para eliminar líquidos y recuperar minerales como el hierro, el calcio y el potasio. Te la puedes tomar durante el día bien fría y, si te apetece, añadirle trocitos de manzana.

## Manzanilla con jengibre y cítricos

### Ingredientes

- 1 litro de agua.
- 20 gr de manzanilla.
- 3 cm de raíz de jengibre laminado.
- 1 limón y 1 lima.
- Endulzante al gusto.

### Paso a paso

1. Hacer una infusión con el agua, la manzanilla y el jengibre. Enfriar a temperatura ambiente y después en la nevera.
2. Hacer zumo con 2/3 de cada cítrico y cortar el trozo restante en rodajas finas. Colar y servir con el zumo de los cítricos, el endulzante elegido, las rodajas para decorar y el hielo.

## Té verde con menta y cerezas

### Ingredientes

- 1 litro de agua.
- 15 gr de té verde.
- 16 cerezas + 8 para decorar.
- 4 gr de menta.
- Endulzante al gusto.

### Preparación

1. Partir las cerezas por la mitad y ponerlas en el fondo de un tarro donde quepa el té, sin quitarles el hueso. Poner la menta, las bolsitas de té y el agua.
2. Reposar 12 horas en la nevera, endulzar al gusto, colar y servir en vasos grandes con hielo, decorados con las cerezas.



## Té negro con leche de coco

### Ingredientes

- 4 litros de agua.
- 12 gr de té negro.
- 6 vainas de cardamomo.
- 2 clavos de olor.
- 1 palo de canela.
- 100 ml de leche de coco.
- Endulzante al gusto.

### Paso a paso

1. Hacer la infusión de té negro e ir añadiendo las especias.
2. Pasado el tiempo indicado, retirar el té. Se pueden retirar también las especias en ese momento o no, dependiendo de lo especiado que se quiera.
3. Colar, endulzar si se quiere y servir con hielo y una nube de leche de coco.

# Productos recomendados



Té verde  
50 gr = 2,42 €



Menta piperita  
40 gr = 2,19 €



Poleo menta  
40 gr = 2,42 €



Té negro  
50 gr = 2,42 €  
250 gr = 6,43 €  
1 K = 17,93 €



Ortiga verde  
40 gr = 2,19 €



Diente de león  
40 gr = 2,09 €



Flores  
de manzanilla dulce  
30 gr = 2,09 €



Manzanilla Mahon  
40 gr = 2,36 €



Jengibre (raíz)  
40 gr = 2,64 €



Agar - agar polvo

100 gr = 10,72 €  
1 K = 61,33 €



Sacarina sódica

100 gr = 6,17 €  
1 K = 31,94 €

Únete a nuestra red de distribución.

Si te interesa distribuir nuestro folleto en tu comercio envía tu logo y datos a través del whatsapp:

+34 663 55 5407

Para agradecerte pondremos tu marca en nuestro próximo número

Descubre todo un mundo en materias primas y complementos para las bellas artes.

