

Infusiones frías, el refresco más sano

Calman la sed y rehidratan el cuerpo cuando más lo necesitamos. Con una gama muy variada de sabores, estas bebidas ofrecen además todas las propiedades medicinales de las plantas y son una gran alternativa a los refrescos azucarados.

Cuando las temperaturas estivales se disparan y parece que la tierra arde bajo los pies, nuestro organismo nos pide a gritos una reconfortante hidratación suplementaria. Nos envía entonces un aviso para predisponernos a beber: la sensación de sed. Para colmarla, nada mejor que el agua fresca, nunca muy fría, o agua templada para los niños, mujeres embarazadas y personas con problemas digestivos o circulatorios. Pero contamos con otras muchas opciones, y en momentos de relajación y compañía estas alternativas pueden apetecer mucho más, como zumos, refrescos, batidos e infusiones.

Las que más demanda tienen son, ciertamente, las bebidas refrescantes comercializadas, sobre todo entre los niños y los jóvenes, pero también entre cualquier persona que requiera mucha hidratación, como los deportistas, o que quiera mantenerse activa durante tiempos prolongados, como ejecutivos y estudiantes. Según se desprende de un estudio realizado por el profesor Víctor J. Martín Cerdeño de la Universidad Complutense de Madrid, los hogares españoles consumen al año 2.120 millones de litros de gaseosas y otras bebidas refrescantes y se gastan por encima de los 1.600 millo-

nes de euros en este concepto. Supone un consumo medio per cápita de casi 47 litros anuales, ¡una barbaridad! Y es la cola, con un 70%, la principal bebida consumida. La omnipresente publicidad de refrescos, agresiva y pegadiza en muchos casos, contribuye de forma sustancial a consolidar este consumo, al igual que el mimetismo social.

REFRESCOS COMERCIALES, AZÚCARES Y ADITIVOS

Las bebidas gaseosas contienen grandes cantidades de azúcar refinado, pero también de conservantes, colorantes y otros aditivos, como la cafeína, el ácido fosfórico, o incluso trazas de glutamato monosódico, un potenciador del sabor. De modo que, de mantenerse un consumo continuado y excesivo de este tipo de productos, estos pueden acabar generando diferentes problemas de salud ya desde edades muy tempranas, como sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, daños en el esmalte dental por la acción del ácido, debilitamiento óseo, alergias y trastornos renales, como la formación de cálculos. El benzoato de sodio, presente en muchas de estas bebidas, incrementa la asimilación de este

PERDER PESO

El poder diurético y depurativo de las infusiones facilita la eliminación de líquidos y sustancias de desecho y ayuda a perder peso. Pero hay que saber que no eliminan necesariamente los acúmulos de grasa. Para ello conviene, además de tomar las infusiones adecuadas, una dieta ligera equilibrada y ejercicio físico sistemático.



ANNA GARCIA / RBA

nutriente, el sodio, y reduce la capacidad de absorción del potasio, lo que supone un riesgo para las personas hipertensas. El gas añadido a las bebidas refrescantes –el anhídrido carbónico, que es lo que les aporta el efervescente burbujeo– ayuda a hacerlas más apetecibles, pero también más adictivas, infla el abdomen y puede producir irritación gástrica y problemas de gases. Por añadidura, estimula los jugos gástricos y engaña al organismo provo-

cando una sensación de saciedad, por lo que dejamos de nutrirnos con los alimentos que realmente necesitamos, un aspecto que hay que tener muy en cuenta con los niños.

ALTERNATIVAS CON SUSTANCIA

Una alternativa saludable a los refrescos comerciales son las infusiones frías. Aportan los beneficios terapéuticos de las plantas medicinales con

que están elaboradas y que dependen de sus distintos principios activos. Estas sustancias pueden ser flavonoides y antocianinas –presentes en sus pigmentos–, con capacidad antioxidante y antiinflamatoria; cumarinas, con efectos venotónicos; saponinas, con virtudes expectorantes y diuréticas; o taninos, con acción astringente y hemostática, juntamente con otros nutrientes saludables como vitaminas, minerales y ácidos grasos insaturados.





Hinojo

Estragón

Tomillo

Salvia

SORBETES Y GELATINAS CON HIERBAS

Con plantas medicinales se pueden elaborar refrescantes exquisitos de verano como sorbetes, gelatinas o helados, saludables y muy apetecibles.

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 pasteles, helados, sorbetes y otras refrescantes opciones.

TES FRÍOS Y HELADOS...

Ejemplos de esta práctica son los helados de té negro o té verde, de jengibre, canela, salvia o man-

zanilla, los sorbetes de menta, albahaca o sandía y té de jasmín, el sorbete de limón con infusión de rooibos o el flan con infusión de ratafia.

Las plantas medicinales pueden usarse asimismo como base de gelatinas naturales. Conviene cuajarlas con agar-agar, una gelatina que se extrae de algas más saludable que la de origen animal. Entre otros beneficios, ayuda a

regular el tránsito intestinal y limita la absorción de grasas.

CÓMO HACER UNA GELATINA

Se vierten los polvos de agar-agar en la infusión caliente y se remueve bien hasta conseguir

la consistencia buscada. Luego se deja enfriar en el molde. Las infusiones de hibisco, canela y manzana se encuentran entre las más valoradas para realizar estas gelatinas.



GETTY / SHUTTERSTOCK / RBA



Las plantas aromáticas como el hisopo, la lavanda, el tomillo, la menta o la salvia son ricas en esencia, y muestran una acción digestiva, antiséptica y expectorante de alto valor terapéutico.

Las umbelíferas —apio, anís, hinojo, alcaravea o comino— destacan por su poder carminativo y también digestivo, antiespasmódico y diurético, que les viene dado por el aceite esencial, los flavonoides y esteroides que figuran entre sus principios activos más valiosos.

Muchos frutos y bayas —madroño, arándano, endrinos, ciruelas, moras y frambuesas— contienen pigmentos rojos y azules en su piel que ejercen una acción antioxidante y antiinflamatoria, de la que podemos beneficiarnos.

Las flores de malvas, hibiscos o violas llevan mucílagos y antocianinas y se comportan como antiinflamatorias, mucolíticas y laxantes.

Y algunas especias como la canela, el jengibre o la cúrcuma, muy ricas también en aceites esenciales, aportan además sus efectos estimulantes, antisépticos y balsámicos a las infusiones que las incorporan.

ELEGIR BIEN LAS PLANTAS... Y EL MOMENTO

Para preservar los principios activos de las plantas medicinales no hay que someter la infusión a un hervor excesivo, que los degradaría. También cabe la posibilidad de preparar infusiones o maceraciones directamente con agua fría, para lo cual deben desecharse las plantas que puedan entrañar un mínimo de toxicidad o con potencial irritante, como las plantas ricas en alcaloides, histaminas y algunos glucósidos o taninos catéquicos, entre ellas la cola de caballo, la ortiga, el enebro o la pasiflora.

Las maceraciones en agua fría son especialmente aptas para incorporar plantas ricas en mucílagos, gomas, principios amargos y esencias. También plantas con elementos duros —leños, cortezas y raíces— como el hamamelis, la bardana, el hisopo o la zarzaparrilla. Se dejan toda la noche o incluso un día o dos para que el agua se impregne bien del sabor de las plantas.

Hay que asegurarse, no obstante, de que las plantas que se van a preparar en agua fría estén libres de parásitos, impurezas o suciedad. Conviene por tanto lavarlas bien antes de depositarlas en la tetera para evitar que contengan focos de bacterias, que de otro modo, por el efecto del calor, hubieran quedado destruidas.

Las infusiones frías se pueden tomar en cualquier momento del día, pero apetecen especialmente a media ma-

Las infusiones de plantas medicinales aportan moléculas beneficiosas y semejantes a las que posee el ser humano, en lugar de azúcares o aditivos.

ñana o a media tarde, y en todo caso cuando percibamos el calor con mayor intensidad. Las infusiones con teína, sin embargo, son más recomendables para acompañar el desayuno o después de las comidas.

UN PLACER CURATIVO

En las tardes calurosas del estío, para aplacar la sed en soledad o en compañía, pero también para combatir el sofoco, el agotamiento y la deshidratación después de la práctica deportiva o por algún otro esfuerzo físico extenuante, las infusiones frías pueden resultar muy apetecibles. No necesariamente han de ofrecer un sabor insípido o amargo, que tenga que ser enmasca-

rado o enriquecido con miel o estevia. Contamos con un buen elenco de plantas de sabor delicioso, como la melisa, el hibisco o la hierbaluisa, que constituye un placer degustar por sí solas. Pero sobre todo, las infusiones tienen a su favor, como alternativa a los refrescos azucarados y gaseosos, los efectos curativos que proporcionan.

Entre sus propiedades generales y ventajas sobre los refrescos cabe destacar que incorporan plantas medicinales, que son la base de la medicina tradicional y que cuentan con moléculas semejantes a las que posee el ser humano, que actúan como agentes próximos y no extraños al organismo en el proceso curativo. Estas plantas no sue-

len generar adicción, salvo en algunos casos excepcionales, y muchas actúan como bálsamos digestivos.

Además, los vivos colores de muchos frutos y flores se deben a pigmentos que actúan como eficaces antioxidantes y antiinflamatorios. Las infusiones que incorporan frutas nos aportan, aunque diluido, el beneficio nutricional de sus sales minerales y vitaminas.

Y, como el contenido en azúcar de las infusiones herbales es nulo o, si se endulzan, muy inferior al de los refrescos azucarados, pueden tomarse durante periodos relativamente largos, en dosis siempre ponderadas.

Finalmente, podemos complementar las acciones de unas plantas y otras

Una buena y saludable dosis de energía sin cafeína



Refresco estimulante de ginseng con canela

TAZAS 2 TIEMPO 13' NEVERA 8 H

- 10 g de ginseng (rizoma)
- 10 g de vainilla (fruto inmaduro)
- 10 g de hojas de menta
- 10 g de romero (sumidad)
- 1 rama de canela
- 500 ml de agua

1. Se mezclan las plantas a partes iguales y se hierven durante 2-3 minutos a fuego lento.
2. Se deja infusionar 10 minutos y colamos.
3. Una vez se ha enfriado, lo dejamos la noche entera en la nevera.

CÓMO TOMARLA: Podemos añadir cubitos de hielo y decorar con hojas de menta fresca. Beber durante el día, frío de nevera, pero no conviene antes de acostarnos.

PROPIEDADES: La canela y la vainilla aportan un sabor dulce y amaderado, y el romero un toque herbáceo. Todos los ingredientes tienen virtudes estimulantes. Aumenta la vitalidad, combate los estados de melancolía y en algunos infunde unas décimas de excitación, que cabe tener en cuenta si se consume por la noche.

GETTY / GTRES

Aporta abundantes polifenoles de gran poder antioxidante



Té verde a la cúrcuma con frutos del bosque

TAZAS 2 TIEMPO 12' NEVERA 8 H

- 20 g de té verde
- 20 g de frambuesas frescas
- 20 g de arándanos frescos
- 5 g de cúrcuma
- 500 ml de agua

1. Se calienta el agua hasta que arranca a hervir.
2. Se depositan las plantas y las frutas en una tetera o cazo y se vierte el agua por encima.
3. Se deja reposar, tapado, 10 minutos más, y se filtra.
4. Se deja enfriar la infusión y se guarda en la nevera durante toda la noche.

CÓMO TOMARLA: Fría, recién sacada de la nevera, o con un cubito de hielo. Se puede decorar con hojas de menta. Tiene un sabor entre agrídulce y amargo.

PROPIEDADES: El té verde y los frutos del bosque tienen efectos antioxidantes y antiinflamatorios. Y la cúrcuma, un protector hepático, ayuda a controlar el colesterol y combate los espasmos gastrointestinales, los gases y las flatulencias. Los arándanos favorecen la irrigación sanguínea y previenen la formación de edemas.

La mayoría de infusiones tienen poder depurativo y ayudan a eliminar sustancias de desecho.

para equilibrar sus propiedades y potenciar su efecto terapéutico y preventivo. Con la ventaja de que, a diferencia de los fármacos, no suelen tener efectos secundarios, aunque eso no quiere decir que las plantas sean inocuas. Un mal uso o un sobreconsumo también puede generar problemas de salud.

SACIAN DE VERDAD LA SED

Los beneficios de las infusiones frías en verano no acaban aquí. Al tiempo que hidratan, transfieren al organismo sediento los principios activos y los nutrientes de las plantas que integran. La mayoría de infusiones ejercen, asimismo, una función diurética y depurativa, muy adecuada en los meses de ma-

yor calor, y ayudan a eliminar sustancias de desecho por la orina, lo que supone un apoyo excelente para perder algunos kilos (véase el recuadro «Perder peso»). Y ofrecen esos beneficios sin dejar de constituir un excelente y apetecible refresco que colma la sed, no la distrae o la engaña como hacen los refrescos azucarados comercializados.

Las infusiones con un toque amargo, como sucede con el té o el rooibos, suelen ser más efectivas que las dulces para eliminar la sensación de sed. Y las plantas de sabor intenso y a veces con un toque picante se muestran también bastante efectivas. Muchas infusiones frías incluyen plantas con un cierto sabor cítrico o alimonado como la citro-

nela, la melisa, la ajedrea o la hierbaluisa, y hay a quien le gusta agregar zumo de limón para realzar este aspecto. De hecho, las hierbas medicinales se prestan en las infusiones frías a una gustosa combinación con frutas jugosas y tropicales, muy apetecibles durante el verano. Una vez hechas, se conservan un par o tres de días en la nevera y se les puede agregar hielo y adornar con hojas de menta, salvia o estevia.

LA INFUSIÓN PASO A PASO

La infusión es la forma más sencilla de crear un remedio con plantas. Sin embargo, no es lo mismo someter a decocción que escaldar estas plantas. Estos métodos pueden producir efectos diferentes según los principios activos que contenga cada planta.

Por regla general, la recomendación es hervir unos minutos las plantas o

Té de rooibos digestivo con melisa y citronela

TAZAS 2 TIEMPO 12' NEVERA 8 H

- 10 g de rooibos (sumidad)
- 10 g de melisa (sumidades)
- 5 g de hierbaluisa (sumidades y hojas)
- 5 g de citronela (tallos y hojas)
- 5 g de hinojo (frutos)
- 500 ml de agua

1. Se depositan las hierbas mezcladas en una tetera o cazo y se vierte el agua recién escaldada sobre ellas.
2. Se deja reposar 10 minutos, tapado, y se cuele.
3. Una vez fría, se guarda toda la noche en la nevera.

CÓMO TOMARLA: Mejor consumirla durante el día o como mucho guardarla un día más en la nevera. El toque amargo y amaderado del rooibos se complementa tanto con el alimonado e intenso de la melisa, la citronela y la hierbaluisa como con el anisado y dulce del hinojo.

PROPIEDADES: Es una infusión de muy grato sabor, que favorece la digestión, combate la pesadez estomacal, la hinchazón y los gases, y puede ayudar a eliminar los espasmos gastrointestinales, las sensaciones de náuseas y el mal sabor de boca.

Una aliada frente a la hinchazón después de comer



El jengibre ayuda a prevenir los mareos en los viajes



Hibisco y jengibre con gajos de mandarina

TAZAS 2 TIEMPO 3' NEVERA 3-4 H

- 15 g de flores de hibisco
- 15 g de jengibre en polvo
- 15 g de manzanilla
- media mandarina desgajada
- 1 vasito de zumo de limón
- 500 ml de agua
- unas hojas de menta o estevia para decorar

1. Se elabora en frío, sumergiendo las hierbas y la mandarina desgajada en el agua fría.
2. Se mantiene en la nevera 3 o 4 horas.
3. Se filtra y se le agrega el zumo de limón.
4. Se decora con unas hojas de menta o estevia y, si se desea, una rodaja de limón o unos gajos de mandarina.

CÓMO TOMARLA: Fría o muy fría, sacada de la nevera, o mantenida un rato en el congelador. Resulta muy apetecible a media tarde o tras un esfuerzo físico. Tiene un sabor intenso, con el requerido matiz alimonado.

PROPIEDADES: Es una infusión muy adecuada para favorecer la digestión y combatir la pesadez estomacal, la inflamación gástrica y las náuseas.

GETTY



Un apoyo frente a la anemia por su aporte de hierro

Infusión remineralizante con ortiga y manzana

TAZAS 2 TIEMPO 15' NEVERA 3-4 H

- 5 g de ortiga (hojas)
- 5 g de diente de león (hojas)
- 5 g de estevia (hojas)
- 1 manzana entera
- 500 ml de agua

1. En un cazo, se hierve a fuego lento durante 5-6 minutos la manzana troceada pero con piel, para que se ablande, y luego se le agregan las demás hierbas.
2. Se deja que repose 10 minutos y se cuela.
3. Se mantiene 3-4 horas en la nevera.

CÓMO TOMARLA: Consumirla durante el día, con trocitos de manzana si se quiere, bien fría de nevera.

PROPIEDADES: El diente de león y la ortiga actúan como depurativos y diuréticos. La ortiga aporta, además, su poder remineralizante, por ser rica en hierro, calcio, silicio y potasio. Es, en general, una infusión refrescante y vitamínica, útil frente a la astenia o la debilidad, como apoyo para perder peso y para combatir la retención de líquidos. La estevia, muy dulce, favorece el tránsito intestinal y ayuda a regular la glucosa en la sangre.

Las infusiones frías preparadas en casa deben conservarse un máximo de 48 horas en la nevera.

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. Y se destina el escaldado a 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 coriáceas– no precisan más que un escaldado. Basta con depositar la hierba o mezcla de hierbas en una tetera y verter sobre ellas 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. Para tomarla fría, una vez haya perdido el calor, se guarda en la nevera unas horas –mejor incluso toda la noche–. Se le puede agregar un cubito de hielo justo cuando se vaya a consumir o bien se mantiene durante una hora, antes de consumirla, en el congelador.

A las hierbas o partes de las hierbas más recias se les puede dar un breve hervor y seguir después la pauta anterior. Los frutos del bosque se pueden someter a una breve decocción o bien macerar en agua muy fría. Y en las infusiones que combinan hierbas y frutas frescas deben cortarse estas últimas a rodajas o cubos, depositarlas en una botella de vidrio, agregar luego el agua

fría y las hierbas, y mantenerlas en la nevera 2 o 3 horas. Las cantidades recomendadas son, en general, de 20 g de planta seca o 30 g de planta fresca por 500 ml de agua si se emplea una tetera, y de 5 g por taza de agua en las dosis individuales.

DE UN DÍA PARA OTRO

Lo ideal es preparar la infusión por la tarde y guardarla en la nevera durante la noche, para tomarla al día siguiente. Las infusiones frías preparadas en casa pueden conservarse 48 horas en el refrigerador, pues pasado ese tiempo suelen perder parte de sus principios activos. Por lo que respecta a las infusiones de marcas, cabe leer con atención lo que indica el etiquetado.

JORDI CEBRÍAN

Asesora: Josep M^a Teixé, del herbolario El Manantial de la Salud)

Cóctel relajante de tila, verbena y amapola

TAZAS 2 TIEMPO 2' NEVERA 8 H

- 10 g de verbena fresca
- 5 g de tila
- 5 g de pétalos de amapolas
- 5 g de flor de azahar
- 1 vaso de zumo de limón
- 500 ml de agua

1. Se escalda el agua y se vierte sobre las plantas, mezcladas y depositadas en una tetera.
2. Se deja reposar un cuarto de hora, y una vez fría, se cuela y se añade el zumo de tres limones exprimidos.
3. Se guarda en la nevera toda la noche.

CÓMO TOMARLA: Para beber durante el día, fría de nevera. Tiene un sabor grato, con el acento cítrico del limón y la naranja, y el color oscuro de la flor de amapola.

PROPIEDADES: Es una infusión ideal para relajarse en soledad o en compañía, que ayuda a distanciarse de los problemas del día, y que puede ser útil contra el insomnio y el estrés. Se recomienda como una alternativa amable a somníferos y ansiolíticos, y puede consumirse durante periodos largos de tiempo.



Favorece la calma y un sueño reparador