

Mi faccio una tisana

Tra le abitudini più confortevoli, specie nei mesi freddi, è di prepararsi un tè, una tisana, magari invece di un caffè a metà mattina o al pomeriggio, oppure per accompagnare un pasto od uno spuntino. Il consumo di tisane nel periodo di inizio della pandemia ha avuto un'impennata straordinaria. Basti pensare che a metà marzo del 2020, due settimane dopo la dichiarazione della quarantena, il consumo del segmento delle camomille ha avuto un incremento di oltre il 70% (dati Nielsen Market Track) chiaro effetto del rinchiudersi in casa, ma in netta continuità con l'aumento dei consumi di tè infusi e tisane registrato negli ultimi anni. Sempre secondo i dati Nielsen le tisane, nel 2019, sono cresciute del + 7,7% e gli infusi del +14,1% rispetto al 2018. Da un lato il piacere di una bevanda salutare, senza zuccheri e senza teina, dall'altro i benefici delle erbe. Non solo visti come ottima compagnia per trascorrere i lunghi periodi a casa, quindi, ma sempre più alleati del benessere grazie alle loro qualità depurative e digestive.

Il termine 'tisana' dal greco *ptisane* che indicava un "decotto di orzo sbucciato". Le 'droghe' per tisana (termine non drammatico che rimanda a 'droghiere' e non a 'spacciatore' e che significa sostanzialmente erbe secche contenute in barili) sono costituite da piante con *ampio margine terapeutico*, poste in commercio quasi sempre in tagli più o meno fini (detto appunto 'taglio tisana') e destinate ad essere impiegate direttamente dal consumatore per preparare soluzioni liquide mediante l'uso di acqua bollente.

Il metodo di preparazione delle tisane più utilizzato è quello **dell'infusione** che ricalca quello che conosciamo per il tè: si versa acqua bollente sulle 'droghe' asciutte, si lascia **infondere** per cinque o dieci minuti e si filtra¹. Normalmente da 1 a dieci parti di 'droga' per cento parti di infuso.

L'infuso non è quindi altro che il risultato di uno dei metodi di estrazione dei principi attivi ed aromatici da piante erbe e frutti, cioè l'infusione. Il tè non è altro che un infuso preparato con le foglie della *Camellia sinensis*, la pianta del tè.

Un altro metodo per preparare una tisana è **la decozione**, che si realizza quando si mette la 'droga' nell'acqua fredda, si riscalda fino ad ebollizione e si lascia bollire per 5-10 minuti, (trenta per i tagli più grossi e resistenti al calore), si fa riposare e si filtra. Particolarmente adatto per cortecce, legni e radici, specie se ricchi di tannini. Solitamente si impiegano cinque parti di sostanza vegetale ogni 100 parti di decotto.

La **macerazione** si ha quando si versa acqua fredda sulla 'droga' prescritta e si lascia macerare per diverse ore a temperatura ambiente. Particolarmente adatta per droghe mucillagine (nosè) (in particolare semi di lino, altea) oppure quando si voglia evitare di estrarre sostanze indesiderate. Occorre consumare rapidamente perché, non avendo subito riscaldamento, possiede già in partenza un'elevata carica batterica.

La **digestione** consiste in una macerazione fatta a caldo (40-60 °C circa), pertanto più veloce ma non adatta a piante con principi attivi sensibili al calore.

Le miscele per tisana devono essere conservate al riparo dalla luce e dall'umidità, nel caso poi di piante contenenti essenze, possibilmente anche riparo dall'aria, cioè in contenitori di vetro o di

¹ Cfr. F. Bettiol, F. Vincieri, *Manuale delle preparazioni erboristiche*, Milano, Tecniche nuove, 2017, pp. 171 e segg.

metallo, sconsigliate le plastiche che non siano poliammide in quanto possono assorbire gli oli essenziali.

Da precisare che le tisane che troviamo sugli scaffali dei negozi non hanno potere curativo ma un positivo effetto sul benessere fisiologico che la tradizione e la scienza erboristica riconoscono alle erbe officinali, alle piante. Non a caso sulle confezioni delle tisane in commercio viene posta la dicitura “sostanza con effetto fisiologico”.

Ma anche se non hanno valore nutrizionale proprio, l'uso di tisane può essere utile, oltre che per l'effetto sul benessere fisiologico, per il miglioramento dell'idratazione del nostro organismo.

Il consumo medio di liquidi è di circa 1 ml per caloria bruciata per un totale di circa 2 litri per una dieta di 2000 calorie. Che coincide sostanzialmente con le raccomandazioni della Società Italiana di Nutrizione Umana, che indica in due litri la quantità di acqua che deve essere assunta ogni giorno divisa tra acqua pura e acqua contenuta negli alimenti.

La quantità di acqua pura necessaria all'organismo ogni giorno può essere influenzata dalla dieta. Assumere grandi quantità di frutta e verdura, composte in gran parte da acqua, riduce il bisogno di bere concretamente, rispetto ad una dieta a base di carni e carboidrati.

La temperatura ambientale può influenzare notevolmente il bisogno di ingerire liquidi che aumenta con l'aumentare della temperatura. Più si è attivi più aumenta il fabbisogno di liquidi. Quando i muscoli bruciano glucosio si produce calore. Fino ad una temperatura corporea di 37 °C, in stato di riposo, il calore prodotto serve a mantenere il corretto funzionamento dell'organismo, ma se si aumenta il movimento la produzione di calore eccede il fabbisogno e si produrrebbe un aumento della temperatura. Le goccioline di sudore che evaporano dalla pelle, sottraggono calore all'interno dell'organismo ed impediscono quindi che la temperatura aumenti pericolosamente. Durante un allenamento si può perdere circa 1 litro di liquidi per ogni ora di attività.

Il nostro corpo non ha una spia certa che indica quando il livello di liquidi è troppo basso. Quando si avverte lo stimolo della sete il livello di liquidi può essere già basso (specie se siamo impegnati in attività che comportano una rapida perdita di liquidi). Così come con l'avanzare dell'età lo stimolo della sete tende a slegarsi dal livello dei liquidi corporei ed agli anziani può capitare di disidratarsi senza nemmeno accorgersene.

Può essere quindi una buona abitudine inserire nello stile alimentare quotidiano l'assunzione di tisane. Per accompagnare gli spuntini fra un pasto e l'altro, per prepararsi al sonno notturno, ma anche, sempre più frequentemente come bevanda durante i pasti principali.

Il successo che si richiamava all'inizio ha reso disponibile una quantità enorme di informazioni sugli effetti benefici delle tisane di erbe piante fiori e frutti e qualsiasi richiamo sui contributi salutistici che una singola pianta può dare rischia di essere ridondante o fuorviante.

Due consigli. Il primo: non fidarsi dei rimedi 'della nonna'. Vi sono una quantità di fonti autorevoli e di professionisti preparati che possono dare indicazioni più pertinenti e legate alle esigenze individuali.

A questo proposito, suggerisco per chi volesse approfondire il tema delle proprietà salutari delle piante di consultare sul web l'Appendice 1 -Elenco piante ed estratti vegetali ammessi negli integratori, alimentari (Aggiornato al D:M: 27 marzo 2014 Allegato 1 ed Allegato 1 bis -Lista Belfrit)

che il Ministero della Salute rende disponibile gratuitamente sul suo sito. Una tabella di oltre cinquanta pagine nella quale i nomi di piante e dei loro estratti (purtroppo indicati con i loro nomi botanici) sono accompagnati da indicazioni ministeriali sui loro effetti fisiologici (<https://www.trovanorme.salute.gov.it/norme/renderNormsanPdf?anno=0&codLeg=48636&parte=2&serie=>)

Il secondo consiglio. Prima di cimentarsi nella raccolta di erbe e fiori spontanei per utilizzarle nelle tisane assicurarsi di avere le conoscenze sufficienti per poterlo fare: Non tutto ciò che è naturale è buono, e può avvenire che forme di erbe apparentemente simili nascondano insidie assai pesanti per la salute: Oleandro, Belladonna, tasso comune, la ginestra (se assunta in dosi importanti), l'aconito napello, la cicuta che assomiglia molto al prezzemolo, e lo stramonio comune....

Quasi per gioco e giusto per non indicare prodotti commerciali cito alcune formulazioni di tisane ricavata dalla normativa vigente della Confederazione svizzera riguardo ai prodotti alimentari (cfr. Manuale delle preparazioni erboristiche, cit. p. 176)

Tisana primaverile

Ingredienti

Mela frutto essiccato	30%
Tiglio fiori	30%
Rosa rossa petali	20%
Sambuco frutti	20%

Preparazione

1 cucchiaino da minestra in 250 ml di acqua a freddo. Far bollire e lasciare in infusione per pochi minuti, quindi filtrare.

Tisana speziata

Zenzero rizoma	30%
Finocchio frutti	20%
Cannella corteccia	20%
Anice verde frutti	10%
Coriandolo semi	10%
Liquirizia radice	10%

Preparazione

1 cucchiaino in 500 ml di acqua. Far bollire un minuto, riposare due o tre minuti.

Tisana invernale

Ingredienti

Carcadè fiori	30%
Ribes frutti	25%
Pesca polpa essiccata	25%
Liquirizia radice	10%
Arancio dolce scorze	10%

Preparazione

1 cucchiaio da minestra in 250 ml di acqua. Far bollire e lasciare in infusione a lungo. In questo caso si può anche evitare la filtrazione e lasciare parte dei componenti nella tisana stessa.

Tisana invernale

Arancio scorze	25%
Alloro foglie	25%
Cannella corteccia	25%
Limone scorze	20%
Garofano chiodi	5%

Preparazione

1 cucchiaio in 500 ml di acqua. Far bollire un minuto, riposare 2 o tre minuti e aggiungere miele.

Filtrare e bere ancora bollente