



MINI GUIDA

Le aromatiche per le tisane

Le piante da coltivare per infusi profumati

Per i consumatori accaniti di tisane, amanti di decotti e infusi, che amano sperimentare e personalizzare in base al proprio gusto, diversi mix di essenze, capaci di donare un sapore aromatizzato alla bevanda e ricche di proprietà benefiche; ci sono molte piante dalla facile coltivazione che necessitano di poco spazio e cura da dedicare, per avere una pratica erboristeria sul proprio davanzale o balcone.

```
{{widget type="Magento\CatalogWidget\Block\Product\ProductsList" show_pager="0" products_count="4"
template="Magento_CatalogWidget::product/widget/content/grid.phtml"
conditions_encoded="^[ 1 : ^[ type : 'Magento|CatalogWidget|Model|Rule|Condition|Combine', aggregator : 'all', value : '1', new_child : '' ^], 1--
1 : ^[ type : 'Magento|CatalogWidget|Model|Rule|Condition|Product', attribute : 'mgs_brand', operator : '==', value : '1564' ^] ^]"
type_name="Catalog Products List"}}
```

Melissa: è una pianta di facile coltivazione, le sue proprietà hanno un effetto calmante e sedativo; si possono consumare le foglie fresche oppure fatte essiccare, per ottenere decotti e tisane dal sapore particolarmente gradevole simile al limone o al bergamotto.

Rabarbaro: il rabarbaro contribuisce alla regolarità del transito intestinale, è una pianta che non richiede particolari attenzioni e si presta molto bene alla coltivazione in vaso.

Finocchio selvatico: è una tisana ottima per chi soffre di digestione lenta, facile da coltivare e da utilizzare, preparando squisiti decotti raccogliendo le sue barbe da maggio a luglio.

Menta: la menta è una pianta molto rustica sopporta qualsiasi tipo di condizione, utilizzare le sue foglie per infusi rinfrescanti oltre che una buonissima bevanda, è adatta anche come colluttori naturale se consumata tiepida o fredda per rinfrescare la bocca.

Camomilla: pianta molto bella per la sua semplicità nel fogliame e con i suoi molti fiori che colorano la pianta di bianco, si presta molto bene alla cura anche per neofiti, l'utilizzo della camomilla per l'infuso è tra i più famosi e facili da preparare in casa facendo essiccare i capolini (infiorescenza tipica delle Asteraceae) in barattoli di vetro lontani dalle fonti di calore, e poi usati per decotti.

Arancio: se si ha un posto spazioso con un'esposizione in pieno sole allora puoi posizionare una pianta di arancio, e raccogliere i suoi fiori in estate per poi essicarli e utilizzarli per ottenere delle tisane dal sapore acidulo e dalle proprietà calmanti.

Calendula: ha un fiore che somiglia a una margherita ma molto più grande di colore giallo-arancio intenso; viene utilizzata per preparare tisane lasciando i fiori precedentemente essiccati in immersione con acqua bollente per alcuni minuti, ottenendo una tisana ideale per contrastare dolori allo stomaco.

Rosa canina: di questa pianta si utilizzano le bacche essiccate raccolte in inverno, sono molto ricche di vitamina C che aiuta a migliorare il sistema immunitario e da benefici anche alla salute della nostra pelle.

Malva: questa pianta è molto resistente e non è raro trovarla nei prati mostrando dei comportamenti quasi invasivi, la malva è ricca di mucillagini e ha un effetto benefico sull'intestino, particolarmente indicato per chi soffre di stitichezza cronica. Per una buonissima tisana si utilizzano sia foglie che fiori raccolti tra luglio e agosto fatti essiccare.

