

La infusions o aigües d'herbes han estat unes de les maneres més tradicionals d'aprofitar els beneficis medicinals de les plantes.

Quan ens prenem una infusió estem introduint en el nostre organisme, molts principis actius.

Una planta medicinal està composta de moltes mol·lècules que tenen acció curativa. Quan ens prenem una infusió de camamilla ens beneficiem dels principis actius calmants i antiinflamatoris que té, quan ens prenem una til·la, ens calmem i ens prepara per dormir.

Per aconseguir extreure els components medicinals de les plantes aromàtiques necessitem un solvent que absorbeixi els principis actius de la planta. Aquests solvents són aigua, oli, alcohol etílic o glicerina.

La infusió, és una de les extraccions més senzilles i casolanes, ja que suposa una maceració de planta en aigua calenta; un escaldat de l'herba seca que ha de reposar durant uns minuts (4-5 minuts) per tal de transferir els principis actius de la planta a l'aigua. És millor tancar la infusió mentre reposa per evitar que els olis essencials, que són molt volàtils, s'evaporin i perdin propietats i aromes.

### Per què ho fem amb aigua bullint?

D'aquesta manera aconseguim treure el màxim de principis actius en el mínim de temps. Si voleu fer-ne la prova, abans de començar el taller podeu mirar de deixar unes hores una mica de planta d'alguna de les bosses que us facilitem per fer la infusió en un got amb aigua freda. I després fem l'experiment amb aigua molt calenta (pràcticament ha d'estar bullint) i comparem.

La dosi recomanada és entre 1,5 i 2,5 grams de planta seca per tassa d'aigua. Com que les bossetes que farem són de 4-5 grams, cada bosseta ens servirà per 2 tasses.

## Què farem?

- Coneixerem què són les infusions de plantes medicinals i com es preparen.
- Aprendre que les plantes medicinals tenen compostos químics que actuen en benefici de la nostra salut, i que cada planta té unes propietats concretes.
- Farem barreges de plantes per potenciar els efectes beneficiosos per la nostra salut.
- Envasarem i etiquetarem les infusions.
- Farem la fitxa del què hem après.
- Prepararem un tast amb alguna de les infusions que hem fet.

**Nota:** Preparem un producte alimentari, per tant hem de prendre mesures bàsiques d'higiene: tenir les mans netes i folrar les taules amb tovalles de paper.



### Què conté?

- Herba seca (7 bosses)
- 20 plats biodegradables
- Tovallons de paper
- 25 culleres bio
- 25 bossetas celofana
- 50 bosses d'infusió
- 25 triptic
- 25 etiquetes

### Tastem?

*Si l'activitat es vol finalitzar amb un tast d'infusions, caldrà preveure el material necessari*



### Recepta 1:

*Bon dia: romani, rajolida, menta i estèvia*

El romani és una planta que ens activa l'organisme, ens fa sentir més energètics i augmenta la circulació de la sang. Aquest augment de la microcirculació, afavoreix l'activitat mental.

La rajolida ens aporta molts desinfectants i antioxidants, que ens ajuden a combatre les possibles infeccions i ens frena el procés d'envelliment de les nostres cèl·lules.

La menta dona frescor i facilita la digestió

L'estèvia endolceix de manera natural, fins i tot els diabètics la poden pendre com a edulcorant.

### Recepta 2 :

*Adeu refredats: farigola blanca, menta i estèvia*

La farigola és una planta molt desinfectant que ens ajuda a combatre processos infecciosos com les angines, els refredats, conjuntivitis i mals de panxa. Antigament es feia servir per a netejar les ferides. La menta com a digestiva i refrescant i l'estèvia acaben de donar bon gust.

La menta dona frescor i facilita la digestió

L'estèvia endolceix de manera natural, fins i tot els diabètics la poden pendre com a edulcorant.

## Com ho farem?

### 1. Ens preparem per fer 2 infusions diferents

Treballarem en taules de 5-6 alumnes cada una.

Repartim el material necessari per a cada grup: 1 bol gran per taula, i per cada alumne: 1 cullera, 2 bossetes de te, 2 etiquetes, 1 bosseta de celofan, un trític.

### 2. Repartim les herbes necessàries per a cada infusió

Repartim les herbes que necessita cada grup. Comencem per la Recepta 1. Un cop feta i envasada, repartim les herbes de la recepta 2, així no es confonen amb tanta planta sobre la taula.

### 3. Olorem, identifiquen l'olor amb cada planta i després comencem a fer la barreja

Presentem una per una les plantes que componen la recepta 1.

A mida que es presenta la planta, els alumnes agafen un pessic de planta i la freguen amb els dits, l'oloren i si volen la tasten. S'adonen de les diferències d'olor i gust que tenen cada planta que posem a la infusió. Cal esmicolar una mica la fulla amb els dits. Barregem les plantes amb la cullera.

### 4. Envasem i etiquetem

Ara ja podem introduir la planta dins la bosseta de te

Tanquem la bosseta amb un nus i amb un bolígraf marquem 1 (bon dia) 2 (adeu refredats)

un cop tenim les dues bossetes amb les dues infusions, les hem de ficar dins la bosseta de celofana.

Etiquetem la bosseta de celofana.

Podem escriure en la bossa de celofana el nom i el contingut de les herbes que compona cada infusió.

### 5. Tastem les infusions

Podem aprofitar les herbes que han sobrat per fer-nos una infusió a la classe.

Netegem les taules i només hi deixem la cullera, got, tovalló

Posem la bosseta dins del got, llencem l'aigua ben calenta a sobre i tapem el got amb el tovalló. Espereu 4 o 5 minuts perquè totes les propietats de les plantes passin a l'aigua.

Un cop la infusió s'ha refredat una mica, ja la podem tastar. Gaudim de l'aroma que surt del got, del gust i observem els colors de les diferents infusions. Comencem el tast. Repartim la primera infusió i intentem apreciar els gustos i aromes.

- 1 tetera o olla
- 1 colador
- 2l. de aigua
- 4 bossetes d'infusió
- gots



## Què hem après?

A conèixer unes quantes plantes aromàtiques i medicinals i a fer-ne infusió. Quines infusions hem fet?  
Quines plantes conté cada barreja?

---

---

---

---

Quins passos hem seguit per fer les infusions?

---

---

---

---

Per què van bé les infusions que hem produït?

---

---

---

---

Coneixem altres plantes que es poden infundir? Perquè les fem servir?

---

---

---

---

Amb les plantes aromàtiques i medicinals que coneixem, quins altres productes podríem fer?

---

---

---

---

## Què més podem fer?

Coneixes algú a qui agradin molt les infusions? Pregunta-li quines pren i quan les fa servir.

Fes una llista de les infusions que tens a casa, tant si són en bossetes com a granel. Per a què serveixen?

Sabem que les begudes refrescants comercials són molt ensucrades. Us proposem que en la propera festa de l'escola o d'aniversari que organitzem, fem infusions i les deixem refredar a la nevera, són igualment refrescants i més saludables. I a més, les endolciu amb estèvia, que és un edulcorant natural. Aquest petit gest pot ajudar a crear consciència de la necessitat d'una alimentació més sana i natural.

Podeu organitzar un joc de tast a cegues entre grups. Escolliu tres plantes, infusioneu-les i que els diferents grups hagin d'endivinar-les.

