



# BEBIDAS Y TISANAS QUE ALARGAN LA VIDA



Más de ochenta recetas para **vivir más y mejor**



# **BEBIDAS Y TISANAS QUE ALARGAN LA VIDA**



Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47).  
Todos los derechos reservados.

*Primera edición: mayo de 2014*

Coordinación y realización editorial: Zahorí de Ideas, S.L.

Texto: Anna García

Diseño y maquetación interior: Pau Santanach

© de esta edición: Grup Editorial 62, S.L.U., 2014

Salsa Books

Pedro i Pons 9-11, 11ª Pta

08034-Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Depósito legal: B.7827-2014

Imprenta: REINBOOK

ISBN: 978-84-15193-47-0



# SUMARIO

<b>INTRODUCCIÓN</b>	4
<b>1. SOLO FRUTA. Un regalo de la naturaleza</b>	6
<b>2. ZUMOS CON HORTALIZAS. En vaso sabe mejor</b>	17
<b>3. BATIDOS CON LECHE. La bebida completa</b>	28
<b>4. EL TÉ. Bebida de emperadores</b>	47
<b>5. INFUSIONES RELAJANTES. Momentos de paz</b>	58
<b>6. INFUSIONES DIGESTIVAS. Reinas de la sobremesa</b>	77
<b>7. INFUSIONES QUE CUIDAN LA PIEL. Protectores naturales</b>	88
<b>8. INFUSIONES DEPURATIVAS, DIURÉTICAS Y HEPÁTICAS. Tisanas que curan</b>	107
<b>9. INFUSIONES ESTIMULANTES Y ENERGÉTICAS. Cargar baterías</b>	118
<b>10. INFUSIONES QUE CUIDAN LAS VÍAS RESPIRATORIAS. Pulmones limpios</b>	128
<b>11. BAYAS, SEMILLAS Y FRUTOS SECOS. Directas al corazón</b>	146
<b>12. INGREDIENTES ORIENTALES. Herencia del yin y el yang</b>	157



# SOLO FRUTA

UN REGALO DE LA NATURALEZA

## La medicina que crece en los árboles

La fruta es salud: un alimento rico en vitaminas, fibra y sales minerales, y bajo en calorías. Alrededor del 80 % de su composición es agua, más en el caso de frutas como la sandía, que llega al 95 %, lo que representa hidratación pura para nuestro cuerpo. Su fibra es muy beneficiosa para el sistema digestivo porque facilita el tránsito intestinal, y sus nutrientes actúan como antioxidantes que retrasan el envejecimiento celular y nos protegen del cáncer. En cuanto a las vitaminas, la fruta es fuente abundante de vitaminas A, B y C, entre otras. Deberíamos tomar cinco piezas de fruta variada al día. ¿No podemos? Entonces, bebamos zumo natural.

---

## **LA FRUTA TROPICAL ES, PROBABLEMENTE, LA MEJOR FRUTA DEL MUNDO, Y HOY DÍA SE EXPORTA A TODAS PARTES. ¿POR QUÉ NO APROVECHARLO?**

---

### **La fruta del Edén**

La península de Nicoya, en el oeste de Costa Rica, es un trocito de paraíso separado del continente por el golfo de Nicoya y el estuario del río Tempisque. Sus playas, bañadas por el Pacífico, su gente y sus paisajes exuberantes acogen cada año a turistas, bohemios y surfistas del mundo entero que llegan atraídos por la belleza del lugar y el estilo de vida de sus habitantes.

En Nicoya, y en todo el país, el suelo de origen volcánico y el clima cálido favorecen una agricultura riquísima, de la que destaca la producción de fruta. Toda Costa Rica es, de hecho, un paraíso para los amantes de la fruta: se pueden encontrar más de 100 especies diferentes, que incluyen desde los populares bananos hasta frutas menos conocidas fuera del país, como la guanábana o las moras silvestres. En la península de Nicoya, mangos, piñas, papayas, maracuyás, chirimoyas, guabas, guayabas, cocos, guaranás, plátanos, pomelos, sandías, melones y naranjas forman parte de la dieta diaria de sus habitantes.

### **El tesoro de Nicoya**

Los habitantes de Costa Rica gastan menos de una quinta parte de lo que gastan los norteamericanos en atención médica y, sin embargo, su esperanza de vida es muchísimo mayor. De media, los costarricenses viven muchos más años que la mayoría de gente del mundo. Y la península de Nicoya es, de todo el país, el lugar donde la gente vive más y mejor, lo que implica que es uno de los lugares más saludables del planeta: Nicoya es una de las cinco privilegiadas *blue zones*, de hecho, la más grande de todas.

Pero, ¿qué han hecho sus habitantes para convertirla en una de las cinco únicas zonas azules del mundo? Por supuesto, es una cuestión de hábitos saludables y, obviamente, la comida no es ajena a ellos: la envidiable salud de los nicoyanos se debe, en gran parte, a una dieta a base de verduras frescos, cereales, mucha fruta y pocas grasas, además de un estilo de vida al aire libre, (un aire, por cierto, libre de polución), el mar, el sol y el trabajo físico regular.

Dicen que hoy día muchos costarricenses han adoptado, ya sea por voluntad o por obligación, lo peor del estilo de vida occidental: trabajo sedentario, estrés, comida rápida. Es una auténtica lástima si tenemos en cuenta que, además, en Costa Rica la fruta y la verdura autóctonas sigue vendiéndose a un precio más que asequible. ¿Acabará por desaparecer este pequeño Edén? Esperemos que no.

## **Beber salud**

El zumo natural recién hecho debería formar parte de nuestra dieta diaria. A menudo nos limitamos al zumo de naranja o a veces ni eso, y en la mayoría de casos lo atribuimos a la falta de tiempo, de fruta variada en nuestro supermercado o de una licuadora en condiciones. Se trata de un cambio de actitud hacia la fruta: hay que dejar de considerarla un extra, un complemento, el postre opcional, para hacerle un hueco más que respetable en nuestros hábitos alimentarios.

---

## **LA FRUTA ECOLÓGICA ES MÁS DELICADA PORQUE SE CULTIVA DE FORMA NATURAL, SE ESTROPEA ANTES, Y SUELE PRESENTAR MÁS IMPERFECCIONES QUE LA FRUTA CULTIVADA EN SERIE, PERO ES MUCHO MÁS SABROSA Y SALUDABLE.**

---

Es verdad que en ciertas poblaciones, o en determinadas estaciones del año, es difícil encontrar fruta buena, variada y en su punto de maduración. En algunos comercios, especialmente en cadenas de alimentación y grandes superficies, la fruta es de baja calidad, ha sido madurada en cámaras de frío, tiene poco sabor o, por el contrario, ostenta una categoría tipo *gourmet* y se vende a un precio desorbitado. Si este es vuestro caso, tal vez haya llegado el momento de invertir un poco de tiempo y buscar tiendas de cultivo ecológico.

## **Fruta de verdad**

Su precio puede ser alto, pero los comercios ecológicos garantizan productos de calidad, recolectados cuando están maduros y cultivados sin conservantes, pesticidas ni aditivos. La fruta ecológica tiene sus inconvenientes, por ejemplo, es más delicada porque se cultiva de forma natural y eso supone que se estropea antes. También suele presentar más imperfecciones que la fruta producida «en serie», pero merece la pena: es mucho más sabrosa y, por supuesto, muchísimo más saludable.



Muchas de las vitaminas, antioxidantes, minerales y demás propiedades de la fruta se encuentran en la piel o en la capa inmediatamente inferior a esta: por eso merece la pena no pelar la fruta, aunque para ello hay que tomar ciertas precauciones. Si procede de un cultivo ecológico no es necesario quitarle la piel, aunque sí deberá lavarse muy bien para eliminar tierra, suciedad y posibles parásitos. Hay que lavar la fruta con agua fría directamente bajo el grifo y frotando con las manos o, mejor aún, utilizando un cepillo para fruta y verdura. Los

cepillos para limpiar fruta y verdura se venden en cualquier tienda de menaje, suelen ser de plástico, muy asequibles, y son realmente prácticos.

Si se compra la fruta en hipermercados o grandes superficies, es aconsejable desinfectarla. Se puede hacer dejando la fruta en remojo con agua y una cucharada disuelta de bicarbonato sódico, o con agua y medio vaso de vinagre. También existen productos especiales que eliminan la cera y los restos de sustancias químicas impregnadas en la piel.

---





01

SOLO FRUTA

# ZUMO DE PAPAYA, POMELO, LIMA Y PIÑA



1 papaya

½ piña

1 pomelo

1 lima

hojas frescas de hierbabuena



Lava toda la fruta con agua fría. Pela la papaya, córtala por la mitad y quítale las semillas. Pela también la piña y elimínale la parte dura central. Córtalas en trozos medianos. Lava también dos o tres hojas de hierbabuena y escúrrelas.

Corta el pomelo y la lima por la mitad, exprímelos y vierte el zumo en la licuadora o en el robot de cocina. Agrega el resto de fruta y la hierbabuena, y trítalo todo hasta obtener el zumo. Si no dispones de licuadora o de robot, utiliza la batidora eléctrica.

Remueve, pruébalo y agrega una pizca de azúcar si lo encuentras ácido, aunque es preferible tomarlo natural, prescindiendo de cualquier añadido.

Vierte el zumo en una jarra o directamente en los vasos y decóralos con un par de hojitas de hierbabuena previamente lavadas y escurridas.

## Contraste de color

Si quieres, puedes reservar algunas semillas de papaya para agregarlas a los vasos una vez servido el zumo (las semillas de papaya son comestibles, aunque su sabor amargo y un poco picante no es del agrado de todo el mundo).

\*

**Este zumo es muy diurético, rico en vitamina C, y nos proporciona una buena dosis de fibra. Gracias a la papaya, además, este zumo tiene propiedades cicatrizantes y antiinflamatorias, y es beneficioso para la piel por su alto contenido en caroteno.**



# ZUMO DE NECTARINA Y FRAMBUESAS



Lava toda la fruta con agua fría (evita que el agua salga a mucha presión para no aplastar las frambuesas).

Pela las nectarinas, ábre las por la mitad y retírales el hueso. Deja escurrir las frambuesas o sécalas ligeramente con un paño de cocina.

Pasa toda la fruta por la licuadora o por el robot de cocina, reservando un par de frambuesas para decorar los vasos. Tal vez debas añadir un poquito de agua si ves que el zumo queda muy espeso. Agrega una cucharadita de miel o de azúcar (puedes emplear la cantidad que desees, pero nuestro consejo es no endulzar el zumo en exceso).

Remueve y sírvelo en vasos o copas con una frambuesa entera en cada uno.



4 nectarinas

200 g de frambuesas

1 trozo pequeño de melón (opcional)

miel o azúcar



**Los zumos naturales se oxidan enseguida, es decir, pierden parte de sus propiedades. Para evitar que esto ocurra, lo mejor es consumirlos recién hechos: si nos gustan fresquitos (sobre todo en verano), en lugar de reservarlos en la nevera una vez hechos, es preferible dejar la fruta en la nevera un buen rato antes de hacer el zumo.**



03

SOLO FRUTA

# ZUMO DE KIWI, NARANJA Y CHIRIMOYA



2 kiwis  
2 naranjas  
2 chirimoyas



Lava toda la fruta con agua fría. Pélala y retira las semillas de la chirimoya y los restos blancos de piel de las naranjas.

Trocea toda la fruta y métela en la licuadora. Pruébalo antes de servir y endúlzalo si lo deseas, pero no es necesario: la chirimoya contiene una buena dosis de azúcar.

Remueve y sírvelo frío (ya hemos comentado que para que esté fresquito lo mejor es dejar la fruta en la nevera un buen rato antes).

\*

**Su alto contenido en yodo permite el buen funcionamiento de la glándula tiroidea.**