

Té kukicha, el té de los 100 años

El té kukicha, proveniente de Japón, es una bebida natural enormemente saludable debido a las propiedades nutricionales con las que cuenta. Se obtiene de las ramitas de la planta del té y se engloba en la categoría del té verde.

Es también conocido como el 'Té de tres años', ya que las ramas y tallos con las que se elabora han permanecido en el árbol al menos durante tres años, lo cual le asegura un contenido significativo de nutrientes pero muy escaso de teína, entre un 0'5 y un 1 %.



RECETAS

TÉ KUKICHA SOLO

1. La medida será una cucharadita de té por cada vaso de agua
2. Ponemos el agua a hervir y añadimos el té.
3. Después de 5 minutos apagamos el fuego y lo dejamos infusionar 10 minutos más.
4. Colamos y listo para tomar.

*Las varitas del té se pueden reutilizar hasta 3 veces más.

TÉ KUKICHA CON ZUMO DE MANZANA, JENGIBRE Y CANELA

1. Ponemos a calentar el té kukicha previamente hecho.
2. Añadimos unas tiras de piel de manzana, una rodaja de jengibre fresco, ambos ecológicos y lavados, y una ramita de canela. (Si se prefiere se puede cocinar con zumo de manzana y unas gotas de jengibre).
3. Dejamos que cueza a fuego suave durante 3 minutos.
4. ¡Colamos y listo para tomar!

TÉ KUKICHA CON REGALIZ

Muy útil en casos de indigestión y acidez estomacal. Proporciona un sabor más dulce al té. La medida es una cucharadita de regaliz desmenuzado por vaso de agua. Los pasos son los mismos que los de la receta anterior.

Las personas hipertensas deben consumirlo con mucha moderación.

TÉ KUKICHA CON CÍTRICOS

Aconsejado en los meses estivales puesto que refresca al organismo y alivia la sensación de calor. Aporta mayor poder antioxidante y digestivo. Añadimos unas peladuras de naranja, mandarina o limón ecológicos y lavados al té kukicha unos momentos antes de apagar el fuego y lo dejamos reposar todo junto durante 10 minutos.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

- **Alcalinizante:** Esta bebida ayuda a regular el equilibrio ácido-alcalino del organismo que tantos problemas genera como cefaleas, alergias, sobrepeso o artrosis
- **Remineralizante y antioxidante:** El té kukicha es muy aconsejable en casos de carencias nutricionales, ya que posee una buena concentración de minerales como calcio, flúor, potasio, zinc y magnesio, así como vitaminas B, C y E, que junto a los flavonoides que contiene actúan como potentes antioxidantes que contrarrestan la acción de los radicales libres.
- **Control de peso:** Esto se debe a la presencia de potasio que otorga a este té propiedades diuréticas.
- **Regula el sueño y la ansiedad:** Su contenido en magnesio favorece la relajación muscular
- **Prevención de caries:** Debido a la presencia de flúor y las propiedades antibactericidas de este.
- **Previene la hipertensión:** Como consecuencia de la acción diurética antes mencionada.

Y para los más peques...



TÉ KUKICHA CON MANZANA

Podemos elaborarlo o bien con una peladura de manzana, siguiendo los pasos anteriores, o bien directamente con su zumo.



Irene Català
Naturópata

Telf: 686 122 099

E-mail: miscelanea.pro@gmail.com

Web: www.miscelanea.pro

En **ecorganic** puedes encontrar más de 40 infusiones y tés a granel.



La gran ventaja de los graneles es la posibilidad de poder comprar la cantidad necesaria. Además, puedes combinarlas y preparar tu mezcla perfecta.

Mezclas que ofrecemos

Depurativa: diente de león, ortiga, fumaria y menta

Digestiva: manzanilla dulce, melisa, regaliz, hierba luisa y anís

Relajante: tila, melisa, espliego y espino blanco

Respiro: tomillo, eucalipto, menta, echinacea y melisa

