

Infuso di primavera

Ingredienti per 4 tazze (1 litro)

- 1 cucchiaino di radice di Bardana (*Arctium lappa*)
- 1 cucchiaino di radice di Tarassaco (*Taraxacum officinale*)
- 1 cucchiaino di foglia di Ortica (*Urtica dioica*)
- 1 cucchiaino di fiori di Trifoglio rosso (*Trifolium pratense*)
- 1 litro d'acqua

Procedimento

- Mettere l'Ortica e il Trifoglio rosso in un contenitore resistente al calore, come un barattolo di vetro o una teiera, e mettere da parte.
- In una pentola con coperchio, portare a ebollizione la radice di Bardana e la radice di Tarassaco, insieme a un litro d'acqua, quindi abbassare immediatamente la fiamma e far sobbollire per 15 minuti.
- Versare il decotto caldo di radici così com'è o filtrandolo sull'Ortica e il Trifoglio rosso.
- Lasciare in infusione per altri 15 minuti.
- Bere durante la giornata e conserva l'eventuale acqua rimanente in frigorifero per un massimo di 24 ore.

Precauzioni: gravidanza, allattamento, bambini, in caso di terapia farmacologica verificare prima con un esperto.