

ÍNDICE

Introdução	6	Chá <i>pu-erh</i> , gengibre e lima	36
A preparação dos seus chás, tisanas e águas	9	Trevo-vermelho e hortelã-pimenta	38
Os benefícios das flores e das ervas	10	Dente-de-leão e casca de lima	40
Chás e tisanas		Consolda-maior e cardamomo	42
de ervas secas	12	Cevada, arandos secos e laranja	44
Chá verde, hortelã e lúcia-lima	14	Trigo-sarraceno e anis	46
Chá preto, coentros e casca de laranja	16	Tília e alfazema	48
Chá <i>oolong</i> e limão	18	Tília e limão	50
Chá branco com baunilha	20	Chá verde e jasmim	52
Chá de <i>rooibos</i> , gengibre e erva-cidreira	22	Urtiga e laranja	54
Hortelã-pimenta e sementes de linhaça	24	Folhas de oliveira e açafrão	56
Gengibre e limão	26	Chá de <i>rooibos</i> gelado com pêssego	58
Alcaravia e funcho	28	Tisana gelada de folhas de framboesa	60
Cardamomo, hortelã-verde e casca de laranja	30	Chá verde gelado com morangos	62
Canela e cominhos	32	Chá preto gelado com laranja	64
Camomila e pimenta-da-jamaica	34	Chá branco gelado com pêssego	66
		Tisana gelada de trevo-vermelho e <i>yuzu</i>	68
		Tisanas de ervas frescas	70
		Madressilva	72
		Folhas de louro, canela e laranja	74



Chicória silvestre e laranja	76	Hortelã, alcaravia e funcho	116
Romã e cardamomo	78	Noz-moscada e gengibre	118
Salva e cravo-da-índia	80	Orégãos e gengibre	120
Valeriana com lúcia-lima	82	Rosa mosqueta e canela	122
Aipo e funcho	84	Alecrim e mel	124
Alecrim	86	Salva e hortelã-pimenta	126
Trevo, mel e limão	88	Estévia e bagas de sabugueiro	128
Funcho e manjerição	90	Curcuma	130
Hortelã e lúcia-lima	92	Açafrão, mel e água de coco	132
Alfazema e gengibre	94	Espirulina e hortelã-pimenta	134
Lúcia-lima	96	Cacau e pimenta-de-caiena	136
Manjerona e manjerição	98	Raiz de valeriana e alfazema	138
Salsa e aipo	100	Amêndoas e tâmaras com canela	140
Folhas de oliveira frescas e canela	102	Maca peruana e nozes-pecãs	142
Tisana gelada de manjerição e ananás	104		
Tônicos	106	Águas detox	144
Trevo, limão e salva	108	Sementes de chia, pepino e aloé vera	146
Tônico de chá verde e casca de limão	110	Tomilho-limão e melão-verde	148
Tônico de limão puro	112	Salsa e melancia	150
Manjerona e gengibre	114	Aipo	152
		Pepino e hortelã	154
		Raiz de bardana e coentros	156



INTRODUÇÃO

Resultante da infusão de folhas secas da planta do chá (*Camellia sinensis*), o chá é a bebida quente que mais se tem consumido no mundo ao longo dos séculos. Muito popular no Ocidente, distingue-se geralmente da tisana, ou infusão, preparada com folhas frescas ou secas, flores, bagas, sementes, raízes, rizomas ou cascas que se infundem em água quente. Ao contrário do chá, a tisana não contém cafeína.

Este livro destina-se a todas as pessoas que procuram desfrutar plenamente dos benefícios das plantas através de bebidas sem aditivos, conservantes ou corantes. Será também, certamente, do agrado de quem pretende variar as receitas à base de chá, ervas, especiarias e frutas, e descobrir novos sabores e novas misturas.

Material

Existe uma grande variedade de utensílios disponíveis no mercado. Contudo, como o chá e a tisana são bebidas simples por excelência, o melhor será limitar-se a alguns utensílios básicos.

Bule

É, sem dúvida, essencial para servir um bom chá. Pode substituí-lo por um frasco se precisar de guardar uma infusão no frigorífico de um dia para o outro.

Chaleira ou caçarola

Se precisar apenas de água quente, aqueça-a numa chaleira. É o método mais rápido e mais simples. Se preparar uma decocção e precisar, para tal, de ferver plantas ou especiarias, use de preferência uma caçarola.

Coador de chá

É um coador circular que se submerge na água e que retém as folhas.

Filtro de chá de nylon

É um utensílio ideal para obter um chá límpido pois retém totalmente as folhas de chá.

Infusor em forma de colher

É uma colher de metal que se abre. Basta enchê-la de folhas, fechá-la e mergulhá-la na chávena. Como é perfurada, o sabor das plantas liberta-se na água.

Infusores de chá

Encontram-se na maioria das lojas de especialidade ou nos supermercados. São pequenos recipientes, geralmente esféricos, com furinhos, que se mergulham na água e ficam presos por uma corrente.

O chá necessita de espaço para se expandir e expressar todo o seu sabor, o que é difícil quando está fechado numa saqueta. É melhor pôr a mistura escolhida em infusão num infusor, ou mesmo numa caneca grande ou num frasco de compota, para que as suas bebidas fiquem mais perfumadas.

A importância da água

A água desempenha um papel essencial, uma vez que aumenta os efeitos benéficos dos chás, tisanas e tónicos. É indispensável porque permite que o corpo absorva e assimile os nutrientes. A água distribui harmoniosamente os princípios ativos das plantas pelo organismo.

Como preparar uma boa infusão?

Para obter a infusão perfeita, siga à letra as seguintes etapas:

- Use folhas ou flores frescas não processadas. As ervas secas (à sombra) também podem ser usadas se não tiverem sido colhidas há mais de 10 meses.
- Lave com cuidado as ervas, flores ou folhas apanhadas num jardim.
- Use um bule limpo e introduza os ingredientes lá dentro.
- Esmague as raízes ou as sementes para que libertem os seus óleos essenciais.
- Deite água a ferver sobre os ingredientes e cubra de imediato. Os mesmos ingredientes podem servir ainda para mais uma ou duas infusões.
- Deixe em infusão durante 5 minutos, de seguida coe a bebida para uma chávena. Saboreie em pequenos goles.

Duração da infusão

A duração da infusão varia em função do chá ou da mistura que escolher. Seguem-se alguns valores dados a título indicativo:

Chá branco – *É o chá mais puro e menos processado. Seco ao ar livre, é ligeiramente oxidado. Deixe em infusão durante 1 a 3 minutos.*

Chá oolong – *Este chá parcialmente oxidado tem um sabor profundo, doce e perfumado. É semelhante ao chá preto. Deixe em infusão durante 3 a 5 minutos.*

Chá preto – *É o chá mais escuro e mais forte. Deixe em infusão durante 3 a 5 minutos.*

Chá pu-erh (chá vermelho) – *É um chá fermentado que é envelhecido. Deixe em infusão durante 3 a 5 minutos.*

Chá verde – *Torrado, aquecido ao vapor ou seco para evitar que oxide, mantém assim a sua cor e o seu sabor. Deixe em infusão durante 3 a 5 minutos.*

Tisana – *Preparada com plantas frescas ou secas, especiarias e flores, a tisana fica em infusão durante 3 a 5 minutos. Se contiver cascas ou sementes, deixe em infusão durante 5 minutos.*

Não utilize nenhuma planta que não consiga identificar.



A PREPARAÇÃO DOS SEUS CHÁS, TISANAS E ÁGUAS

Para preparar tisanas com ervas frescas, use as pétalas, os caules ou as folhas cortados em pedacinhos. Calcule 2 colheres de sopa de ervas frescas por chávena. Cubra com água a ferver e deixe em infusão. Se escolher uma mistura de ervas secas, divida-as em partes iguais à razão de 1 colher de café de mistura por chávena. Se utilizar saquetas, calcule uma chávena de água por saqueta. Pode também fazer uma mistura de saquetas com ervas secas. Neste caso, adicione um pouco mais de água para a infusão não ficar demasiado concentrada.

Precauções de utilização

Se utilizar plantas frescas, eis algumas regras que deve seguir:

- Nunca apanhe ervas na natureza, pois podem ter pesticidas.
- Assegure-se de que não colhe outra planta que esteja junto à que apanhar.
- Utilize apenas as partes boas das plantas, frescas e bem lavadas.

○ consumo diário

Após beber uma tisana preparada com a mesma planta durante 10 dias, faça uma pausa de 3 a 4 dias antes de retomar. As plantas têm propriedades potentes e podem acumular-se no organismo. É preferível mudar de vez em quando e consumi-las com moderação.

Tire proveito destas bebidas com propriedades curativas. As plantas atuam sobre a saúde do organismo, mas também sobre o estado de espírito. Têm a capacidade de lhe proporcionar energia e mantê-lo ativo. Por conseguinte, saboreie cada gole.

○ que é um tónico?

Um tónico é uma água concentrada em nutrientes; fortalece o organismo e tem um efeito revitalizante. Antes de os médicos começarem a receitar medicamentos, estas bebidas, preparadas com todos os tipos de plantas e de especiarias, serviam de panaceia. Neste livro os tónicos são preparados como as tisanas, mas são mais ricos em plantas e em especiarias. Devem ser bebidos em pequenas quantidades ao longo do dia.

○ que é uma água *detox*?

É uma bebida à base de ervas e frutos que favorece a eliminação de toxinas do organismo. Protege-o, reforça o sistema imunitário e purifica o sangue. Obtém-se macerando as plantas e os frutos em água fria e reservando-os no frigorífico durante a noite.

OS BENEFÍCIOS DAS FLORES E DAS ERVAS

Segue-se uma lista de ingredientes e respetivas propriedades. Pode utilizá-los para preparar tisanas, tónicos e águas *detox*.

Alecrim – *É bom para o coração, mas também melhora a digestão, queimando as gorduras más.*

Baunilha e anis – *Excelentes inibidores do apetite, aliviam as dores de estômago. Contribuem ainda para o bom humor e são ricos em antioxidantes.*

Canela – *Ajuda a diminuir o colesterol e contém uma grande quantidade de antioxidantes. Alivia os sintomas da artrite.*

Chá branco – *É o chá que sofre menos processamento e que contém menos cafeína. Pode ajudar a baixar o colesterol e a tensão arterial e tem propriedades antibacterianas.*

Chá oolong – *Com as suas folhas parcialmente oxidadas, tem os mesmos benefícios dos chás verde e preto, mas o seu sabor é mais frutado. Promove a perda de peso e tem um teor elevado de cafeína.*

Chá preto – *Vem da mesma planta do chá verde, mas as suas folhas escureceram após um processo de oxidação. Reduz o risco de doenças cardíacas, reforça o sistema imunitário e regula os níveis de açúcar no sangue.*

Chá verde – *Este chá, que sofre pouco processamento, é o que contém mais antioxidantes, particularmente catequinas, muito eficazes contra o envelhecimento celular. Reduz os níveis do colesterol «mau», estimula o metabolismo e tem um efeito relaxante e calmante.*

Folha de framboesa – *Energizante, é também uma fonte de vitaminas e minerais.*

Folha de oliveira – *Rica em antioxidantes e vitamina C, a folha de oliveira tem um efeito antibacteriano e reforça as defesas naturais do corpo. É muito boa para a saúde em geral.*

Gengibre – *Possui propriedades anti-histamínicas e anti-inflamatórias. Eficaz contra o enjoo, é também um excelente intensificador de sabor.*

Hortelã-pimenta – *Alivia as dores, as dores de cabeça e os problemas de tensão arterial.*

Madressilva – *É usada na medicina chinesa para libertar o organismo de um veneno ou baixar a febre. A sua flor é um excelente agente antibacteriano e usa-se para tratar a tosse.*

Rooibos – *Naturalmente isento de cafeína, contém dois bioflavonoides, rutina e quercetina, que inibem a libertação de histamina, uma substância química cuja produção é desencadeada pela presença de alérgenos. É também muito eficaz para acalmar as irritações de pele.*

Salva – *Aumenta a secreção de enzimas digestivas, estimula o fígado e ajuda a reduzir os níveis de açúcar no sangue.*

Trevo-vermelho – *Desintoxicante, purifica o sangue e ajuda o organismo a eliminar os metais pesados e as substâncias químicas tóxicas, como as drogas.*



chá preto



folha de framboesa
seca



gengibre



trevo-vermelho

chá de
rooibos



madressilva



canela

chá verde



folha
de oliveira



salva



alecrim

hortelã-
-pimenta



chá oolong



baunilha



anis



chá branco

CHÁS E TISANAS DE ERVAS SECAS

Sempre que possível, use chá a granel.

*Seguem-se algumas receitas
de chá verde, preto, oolong, branco
e de rooibos, preparados juntamente
com ervas frescas e especiarias.*

Chá verde, hortelã e lúcia-lima
Chá preto, coentros e casca de laranja
Chá *oolong* e limão • Chá branco com baunilha
Chá de *roibos*, gengibre e erva-cidreira
Hortelã-pimenta e sementes de linhaça
Gengibre e limão • Alcaravia e funcho
Cardamomo, hortelã-verde e casca de laranja
Canela e cominhos
Camomila e pimenta-da-jamaica
Chá *pu-erh*, gengibre e lima
Trevo-vermelho e hortelã-pimenta
Dente-de-leão e casca de lima
Consolda-maior e cardamomo
Cevada, arandos secos e laranja
Trigo-sarraceno e anis • Tília e alfazema
Tília e limão • Chá verde e jasmim
Urtiga e laranja • Folhas de oliveira e açafão
Chá de *roibos* gelado com pêssego
Tisana gelada de folhas de framboesa
Chá verde gelado com morangos
Chá preto gelado com laranja
Chá branco gelado com pêssego
Tisana gelada de trevo-vermelho e *yuzu*

CHÁ VERDE, HORTELÃ E LÚCIA-LIMA

Para 1 pessoa – Infusão: 3 minutos



INGREDIENTES

- 1 colher de café ou 1 saqueta de chá verde
- 1 punhado de hortelã seca • 1 punhado de lúcia-lima seca
- 1 colher de café de sumo de limão
- 1 colher de café de mel (facultativo)

O chá verde é benéfico em caso de tosse crónica, constipação e dores de garganta. Estimula a regeneração celular.

Ⓜ *Reforça o sistema imunitário* Ⓜ *Diurético* Ⓜ *Cicatrizante*



Deite uma chávena de água a ferver sobre o chá verde e as ervas, deixe em infusão durante 3 minutos e de seguida coe para a chávena. Adoce com mel, se desejar, mexa e beba em pequenos goles.