

TRAMONTINA



E-book do Chá

O Prazer de Fazer Bonito com novos
aromas e sabores.

Uma parceria da Tramontina
com Raquel Magalhães

TRAMONTINA

Raquel Magalhães

@raquelmagalhaes

www.alquimiainfoco.com

Sommelière de Chá, Terapeuta Ayurveda, instrutora de Yoga e em graduanda de Nutrição. Empresária e referência no mercado de chás. Atua no segmento de educação e prestação de serviços/ consultoria e de produtos, com o objetivo de capacitar futuros profissionais da área e difundir o conceito e consumo do chá no Brasil e exterior. Colunista da Revista Casa e Jardim. Fundadora do Grupo Alquimia In Foco.

Sumário

p.04 Chás e infusões para a estação da primavera

p.08 Dicas para preparar uma xícara de chá perfeita

p.12 Horta do chá e Dia das Crianças

p.15 Você sabe identificar um chá de qualidade? E a melhor forma de armazenar seu produto em casa?

p.18 Métodos diferentes para o preparo do seu chá: gelado ou solarizado

p.21 Chá: harmonização com rotinas diárias e formação de memórias – parte 1

p.24 Harmonização com rotinas diárias- parte 2

p.28 O que faz um Sommelier de Chá?

p.31 Chai

p.34 Como receber com chá e usar acessórios de café para o preparo do chá

p.37 Análise sensorial x Degustação de chás x Harmonização de chás com alimento

p.40 Chás x Benefícios e forma de preparo

p.44 Drinks com chá

p.47 O chá como ingrediente no preparo de receitas e drinks



TRAMONTINA

Chás e infusões
para a estação
da primavera

COFFEE & TEA

Chás e infusões para a estação da primavera



O chá é lúdico, místico, cultural, artístico, histórico e faz parte das nossas vidas há milênios. Lendas e relatos apontam que o chá foi descoberto pelo imperador e herborista Shen Nong, o Divino Agricultor, em 2.737 a.C., na China. A lenda conta que ele estava sentado embaixo de uma árvore, tomando água quente, um costume chinês até hoje, quando, de repente, bateu um vento forte que trouxe algumas folhas de chá para dentro de sua vasilha. Shen Nong tomou a bebida, sentiu seu frescor e o corpo relaxado, ao mesmo tempo em que sua mente sentia-se longe de todos os seus tormentos. E, da água, fez-se o chá.

Já leu ou ouviu a frase:

“Todo chá é uma infusão, mas nem toda infusão é um chá?”

Pois bem, a explicação acontece pela definição de chá e infusão.

O chá é a infusão de uma planta, de origem chinesa, chamada *Camellia sinensis*. Assim, devemos chamar de chá somente as infusões feitas a partir dessa planta (Chá Branco, Chá Verde, Chá Amarelo, Chá Oolong, Chá Preto e Chá Escuro). O preparo de infusão ou decocção com outras substâncias aromáticas (como flores, frutas, especiarias, raízes, sementes, cascas ou ervas que não são *Camellia sinensis*) devem ser chamados de infusão ou tisana. Portanto, o chá de camomila ou lavanda, por ex., não é chá, deveriam ser chamados de infusão de camomila ou infusão de lavanda.

Sabemos que esse conceito será bem difícil de mudar, pois já está enraizado em nossa cultura. Mas, em diversos países onde o costume do chá é comum no dia a dia, como França e Inglaterra, por exemplo, essa distinção se faz presente nos menus de chás dos estabelecimentos comerciais, com a separação entre teas (chás) e tisane (tisanas ou infusões).



Visita a plantação de chá Obaatian (*Camellia Sinensis*), Registro - SP

Chás e infusões para a estação da primavera



Infusão de Camomila e Chá Escuro
(*Camellia sinensis*), respectivamente

Os chás têm características de sabores bem distintas e aromas dos mais variados. Um exemplo: Chá Verde pode ter aromas e/ou sabores de vegetal, de nozes, ser mais ou menos amargo, doce, suave, refrescante, frutado, tostado, herbal, entre outros. Dentro da variedade de Chás Verdes encontramos as mais diferentes características. Tudo vai depender da sua plantação, terroir, cultivo, método de processamento.

Assim como o vinho, tais características são muito importantes para consolidar o caráter de determinado Chá Verde. E assim acontece com os Chás Preto, Branco, Amarelo, Oolong e Escuro. Provavelmente quem acha que todo o Chá Verde é igual, ao experimentar um chá de qualidade e preparado da forma correta, irá se encantar e, certamente, mudará de opinião.

Mas e o blend de chá/infusão, o que significa? Blend é uma palavra em inglês que significa mistura. Ou seja, o blend nada mais é do que uma mistura de dois ou mais ingredientes com o intuito de produzir um sabor ou consistência únicos. É uma harmonização de ingredientes que se complementam. Exemplo: o chá tão conhecido -English Breakfast- geralmente é uma mistura de Chás Pretos de Assam, Ceilão, Quênia e, às vezes, Keemun. O mesmo exemplo vale para infusão, como Mate e laranja. Se a *Camellia sinensis* for um dos ingredientes dessa mistura, falamos que é um blend de chá. Se não estiver presente podemos chamar simplesmente de blend.

O chá contém cafeína, portanto, quem é sensível a este composto químico, deve fazer uso de infusões (com exceção do mate, que também contém cafeína) ou evitar essa bebida à noite.

O chá ou infusão é uma bebida que merece ser degustada, assim como o vinho, e ainda tem diversos benefícios para a nossa saúde. Possui diversas opções e variedades e são democráticos. Você certamente vai encontrar uma bebida que se adeque ao seu paladar. Além de toda a sua versatilidade de opções, você pode degustar sua bebida quente ou fria.

É por isso que me encanto pelo universo do chá e todas as suas possibilidades. Faça do chá um ingrediente da sua vida!

Agora que já entendemos a diferença entre chá e infusão, vamos aprender como a escolha dos ingredientes desta bebida afeta o nosso corpo e mente durante a sazonalidade das estações, de acordo com o Ayurveda?

Os chás para o Ayurveda, principalmente as infusões de ervas, são fundamentais para a manutenção da saúde e devem ser tomados diariamente. Adquirir este hábito pode prevenir doenças e manter o corpo saudável.

Ritucharya é o nome dado pelo Ayurveda aos cuidados e alterações em nossa alimentação e rotina diária, tendo em vista a observação das mudanças das estações do ano: Ritu significa estação e charya movimento.

De acordo com o Ayurveda a mudança das estações do ano é um dos ciclos que mais nos influenciam. A primavera é uma estação quente e suave e importante época do ano para desintoxicar, pois representa uma época de transição entre duas estações opostas (inverno e verão). Os desconfortos comuns nessa época é falta de apetite e de ânimo, resfriados,

Chás e infusões para a estação da primavera

alergias respiratórias, sinusites, excesso de muco, etc. É um período para trocarmos a nossa alimentação mais pesada, por alimentos mais leves, secos e de fácil digestão, assim como escolher chás e infusões próprios para esse período.

Sabores para desfrutar: amargo, adstringente e pungente/picante. Evite alimentos pesados e oleosos, como carnes vermelhas e laticínios.

O chá (proveniente da planta *Camellia sinensis* – chás Branco, Verde, Amarelo, Oolong, Preto e Escuro) tem os sabores amargo e adstringente e tem influência refrescante sobre a fisiologia. Para evitar desconfortos, basta acrescentar especiarias picantes como gengibre, cúrcuma, cravo, canela, cominho, pimentas, etc. no preparo com o chá.

Receita

Infusão de Camomila, limão e mel
para 2 pessoas

Ingredientes:

- 2 ½ col de chá de camomila
- 2 col de café de mel
- 20 gotas de limão
- 400 ml de água

Modo de Preparo:

Coloque a água na chaleira elétrica e indique a temperatura de 90°C. Enquanto espera a água aquecer coloque a camomila no infusor do bule. Verta a água no bule e mantenha em infusão no bule tampado por 5 minutos. Sirva e acrescente o limão e mel em cada xícara.





TRAMONTINA

Dicas para preparar
uma xícara de chá
perfeita

COFFEE & TEA

Dicas para preparar uma xícara de chá perfeita



Escuto de algumas pessoas que elas não gostam de chá porque é uma bebida muito amarga. Ao tentar entender o motivo dessa percepção, acabo concluindo que quase sempre não é uma questão de paladar, mas sobre os procedimentos de preparação.

No texto de hoje, convido vocês a entenderem a importância desse momento inicial para que se possa descobrir um novo mundo de aromas e sabores.

Para preparar uma xícara perfeita, você deve se preocupar com três fatores: ingredientes de boa procedência, acessórios corretos e cuidadoso modo de preparo. O primeiro passo é adquirir chás e infusões de estabelecimentos comerciais especializados e de marcas consolidadas no mercado.



Assim você consegue rastrear a origem do produto, utilizar de seus sentidos para comprovar a qualidade, além de poder tirar dúvidas com atendentes aptos a auxiliá-lo. Na foto ao lado folhas de chá verde chinês White Monkey ou Bai Mao Hou, feita com uma cultivar normalmente usada para chás brancos. Um chá herbal, suave, doce, levemente amadeirado e com um toque de mel.

Segundo passo: os acessórios corretos são fundamentais para o preparo de uma bebida perfeita! Para mim, não pode faltar qualidade, funcionalidade e um belo design. Tenho utensílios para diferentes momentos, seja no preparo de uma única xícara, para trabalho ou para estar com família e amigos. No dia a dia, sempre escolho utensílios que sejam práticos, resistentes e que me proporcionem conforto e segurança.

Chaleiras, bules com infusor, termômetro, copos ou xícaras de vidro duplo, que ajudam na hora de segurar e mostram a cor do licor, são companheiros perfeitos para auxiliar o preparo de uma bebida de qualidade. Existem diferentes modelos- alguns podem ir ao fogo, outros com possibilidade de escolha de temperaturas ou até mesmo com funções programáveis que preparam o chá conforme sua indicação. O meu preferido é um bule que prepara o chá sozinho e mantém a bebida aquecida pelo tempo que eu escolher. Faz parte do meu dia a dia, tanto pessoal quanto profissionalmente.

Além da funcionalidade existem diferentes modelos, formatos e tamanhos. Certamente você vai encontrar o que mais te agrada!

Dicas para preparar uma xícara de chá perfeita



Para finalizar, o terceiro passo. O preparo do chá segue os 3 T's: TIPO de chá, TEMPERATURA da água e TEMPO de infusão. Cada tipo de infusão (*Camellia sinensis* ou não) tem uma temperatura distinta e tempo de infusão que varia de acordo com a erva escolhida. Normalmente essas informações vem junto com o chá se comprado em casas especializadas.



Tempo e temperatura de infusões recomendadas

Chá Branco

Tempo de infusão entre 2 e 4 min, com temperatura entre 60°C e 80°C.

Chá Verde

Tempo de infusão entre 2 e 4 min, com temperatura entre 60°C e 80°C.

Chá Amarelo

Tempo de infusão entre 2 e 3 min, com temperatura entre 70°C e 85°C.

Chá Oolong

Tempo de infusão entre 3 e 4 min, com temperatura entre 75°C e 85°C.

Chá Preto

Tempo de infusão entre 3 e 5 min, com temperatura entre 80°C e 95°C.

Chá Escuro (PU ERH)

Tempo de infusão entre 2 e 4 min, com temperatura entre 90°C e 99°C.

Infusões

Flores, folhas e ingredientes delicados o tempo de infusão será entre 3 e 4 min, com temperatura entre 70°C e 85°C. Para ingredientes mais duros como caules, raízes, troncos, sementes, especiarias o tempo de infusão é de 5 a 10 min, com a água fervente.



Dicas para preparar uma xícara de chá perfeita



Temperaturas

Para quem vai utilizar bule
ou chaleira no fogão e não
tem termômetro

70°C

Pequenas bolhas são formadas no fundo da bule/chaleira.

80°C

O vapor é suave, as bolhas no fundo do bule/chaleira ficam maiores e começam a subir pela lateral.

90°C

O vapor é intenso, número de bolhas maiores na superfície do bule/chaleira. Na chaleira já dá para ouvir o início de um assobio.

100°C

As bolhas são grandes e se movimentam na superfície do bule/chaleira.

Lembre-se

o chá é um momento de cuidado consigo e com os outros. É uma bebida que merece ser degustada e que ainda tem benefícios para a nossa saúde. Faça do chá um ingrediente para a sua vida!





TRAMONTINA

Horta do chá
e Dia das Crianças

COFFEE & TEA

Horta do chá e Dia das Crianças



Em 4 de outubro, comemoramos no Brasil o Dia Nacional da Natureza. Uma data criada para conscientizar as pessoas a respeito da importância da preservação do meio ambiente.

Já pensou em aproveitar os ingredientes da sua horta para fazer infusões? Sim, é possível utilizar essas ervas naturais para fazer uma bebida saborosa, que irá abrir novas oportunidades de aromas, sabores e benefícios para o seu dia a dia.

Até mesmo crianças podem fazer uso dessas infusões por não conter cafeína. Não tem uma horta em casa? Que tal criar uma? Se você tem filhos, é uma boa oportunidade para ensinar o cultivo e a importância da conexão com a natureza. Você até pode comprar a erva natural em supermercados e usá-las nas suas infusões, mas não seria mais interessante ver o desenvolvimento daquilo que você mesmo plantou?



Essa história de que só quem tem “dedo verde” pode plantar não é verdade para mim: qualquer pessoa pode começar uma horta! O sol, o solo, a água e o ar são elementos disponíveis na natureza para todos nós e as plantas gostam de todas as mãos que querem transmitir cuidado e atenção. Assim como o cuidado diário que devemos ter com nosso corpo e mente, a horta vai te auxiliar a vivenciar sensações do cultivo- e isso vai muito além do simples plantar. Está relacionado a reconhecer a beleza dos ciclos. É uma experiência poderosa e estar conectado com a natureza faz parte da nutrição, nos seus mais amplos sentidos.

Não precisa de um espaço grande, morar em casa ou fazer somente ao ar livre. Você pode disponibilizar um cantinho também em seu apartamento. No blog da Tramontina, você terá informações de como iniciar a sua horta caseira.



E aproveitando a proximidade com o Dia das Crianças, você pode fazer uma festinha lúdica, como a etiqueta do chá para adultos na versão infantil- com atenção aos acessórios que devem ser de materiais resistentes, dependendo da idade dos pequenos. Que tal um piquenique ou festa de princesa? É uma ótima maneira de ensinar educação à mesa, interesse nos convidados e convívio social para crianças que estão, cada vez mais cedo, viciadas no uso de equipamentos eletrônicos. Sem falar que é uma forma de introduzir, nos hábitos alimentares, bebidas mais saborosas e saudáveis.



As crianças podem ajudar no tema da festa, colher a erva em sua horta junto com você, acompanhar o preparo das infusões, entender a importância de compartilhar os lanches. Festas de chá podem (e devem) ser divertidas para todos, até mesmo as mais novinhas.

Feliz Dia das Crianças! :)

Dicas & Sugestões

Sugestão de ervas para sua horta:

Hortelã, capim limão, erva cidreira, camomila, erva doce, alecrim, orégano, tomilho, cominho, rosa, lavanda, manjeriço, tília.

Para fazer infusões com ingredientes naturais você vai usar a proporção de 1 colher de sopa da erva para 200 ml de água, seguindo as orientações de preparo já informadas no texto anterior aqui no e-book ;)

Dica:

Macere ou rasgue as folhas com as mãos para liberar mais fácil os óleos essenciais em contato com a água quente no momento do preparo.





TRAMONTINA

Você sabe
identificar um
chá de qualidade?
E a melhor forma
de armazenar seu
produto em casa?

COFFEE & TEA

Você sabe identificar um chá de qualidade? E a melhor forma de armazenar seu produto em casa?



Depois dessas dicas ficará muito mais fácil você ter certeza que está levando um bom produto para sua casa, com potência de aromas e sabores. A partir daí, basta prepará-lo seguindo as orientações já passadas aqui no e-book. E guardá-los de forma correta para que você mantenha seu chá sempre fresco.

Vamos começar pela identificação do produto. A grande dica é utilizar os seus sentidos:

Visão, olfato, paladar, tato e audição. E a sua intuição também auxiliará muito neste processo.

Você deve comprar somente aquele produto que você consegue ver e as folhas não podem estar com a coloração esbranquiçada. Depois, sinta o aroma da erva - produtos passados perdem o cheiro. Aproveite que muitas casas de chá preparam uma xícara para você experimentar! Se conseguir tocar na erva (veja se o atendente lhe dá uma ou duas folhas, se a loja for a granel), ela deve ser rígida e crocante; você vai sentir e ouvir a erva quebrando. Produtos velhos não possuem mais essa crocância e são difíceis de partir.

Se comprar online e não conhecer o produto, prefira sempre lojas e marcas estabelecidas no mercado, com histórico de qualidade, ou que tenham sido recomendadas por apreciadores e entendedores de chás. Saber da origem da erva também é um diferencial importante para rastrear informações. Normalmente casas especializadas na venda de chás trazem informações completas sobre o produto, como sua origem, características de cor, aroma e sabor, além da forma correta de preparo.

Compre quantidades pequenas e poucas variedades para ter sempre chás frescos em casa.



Lembre-se que, para o preparo de cada xícara, é necessário de 2 a 3g (1 colher de chá) da erva. Ou seja: cada 50g rende em torno de 25 xícaras (dependendo do peso dos ingredientes) e se o chá for de qualidade você ainda pode reinfundir mais de uma vez.

Caso opte por chás de saquinho, prefira aqueles em que é possível ver o que tem dentro.

Algumas marcas importadas já trabalham com a praticidade do sachê com ervas soltas. Não deixe de escolher marcas idôneas e, de preferência, que trabalhem com orgânicos. Esse selo dá a certeza de que você está de fato consumindo somente folhas. E SEMPRE leia o rótulo para saber a composição dos ingredientes.

Você sabe identificar um chá de qualidade? E a melhor forma de armazenar seu produto em casa?

Muitas lojas e casas de chá possuem latas de armazenamento para que os clientes possam ver as folhas e sentir o cheiro; e algumas até mesmo oferecem porções individuais para experimentar em casa ou preparar a bebida na hora, dentro do estabelecimento. É sempre bom sacudir um pouquinho o pote para liberar o aroma. Comece a treinar o olfato para distinguir o natural do sintético.

Você sabe a diferença de qualidade entre chás a granel e de saquinho/sachê?



A GRANEL

São os chás de folhas soltas, vendidos normalmente sem embalagens. São fracionados na hora da compra nas quantidades que você solicitar. É considerado o melhor tipo de chá a ser consumido devido às suas propriedades.

SACHÊ OU SAQUINHO

É o mais fácil e prático para encontrar e preparar. O processo normalmente é cortar e triturar as folhas até quase um pó. Costuma ser menos eficiente em termos de propriedades do que a erva a granel, com menos aroma e sabor, além de ter maior uso de aromatizantes e corantes. Pode conter outras partes da planta como folhas e talos.

Esta técnica de trituração certamente facilitou a produção de saquinhos de chá, mas à

custa de um precipitado declínio da qualidade. O chá quebrado ou pulverizado torna-se muito mais forte pois forma corpo: folhas finamente picadas liberam uma enorme quantidade de taninos “pesados” em detrimento da delicadeza aromática de um chá de folhas soltas. Atualmente já podemos comprar sachês vazios e preencher com a erva a granel de nossa preferência.

Depois destas dicas e com o seu chá já separado para levar para casa, você deve armazená-lo de forma correta. Mantenha-o hermeticamente fechado, em local escuro, fresco, seco e longe de outros produtos com odores fortes.

- Os chás (*Camellia sinensis*) devem ser armazenados em latas ou recipientes de vidro ESCURO, bem vedados e ao abrigo da luz. Longe de café e especiarias de aromas fortes.
- As infusões podem ser armazenadas em latas ou recipientes de vidro claro, bem vedados e ao abrigo da luz.

Para a compra de sachês ou saquinhos de chás sem ser transparente, com a versão tradicional branca (que não conseguimos ver o que tem dentro), prefira sempre de fornecedores orgânicos, brasileiros ou internacionais, e que tenham as informações de cultivo e rastreabilidade do produto.



A duração de armazenamento apropriada varia de acordo com o chá. De modo geral, aqueles caracterizados por notas florais, herbáceas, frescas e iodadas têm vida útil mais curta do que os mais ricos em notas amadeiradas e de animais. Atente à validade indicada em seu produto.

Bom chá ;)



TRAMONTINA

Métodos diferentes
para o preparo do
seu chá:
gelado ou solarizado

Métodos diferentes para o preparo do seu chá: gelado ou solarizado

Aquele calor e seu corpo pedindo por um chá geladinho... Não tem pronto? Sem problemas. Vou ensinar a fazer um chá gelado pá-pum!

Existem diferentes formas de preparo; os métodos mais comuns são os que demandam mais tempo:

- Fazer o chá com água quente e esperar esfriar de forma natural ou na geladeira por no mínimo 1 hora. Se você seguir as instruções de forma de preparo de 1 colher de chá para cada 200 ml de água e acrescentar gelo depois do preparo, seu chá vai ficar aguado e sem a potência de aromas e sabores desejado para aquela bebida.

- Preparar com água em temperatura ambiente. Neste caso são, no mínimo, 2 horas de espera, pois o tempo de infusão será demorado. O chá fica pronto mais rápido em contato com a água quente, que faz com que a planta libere seus óleos essenciais e seu sabor.

- O método pá-pum é o resfriamento rápido e fica pronto no mesmo tempo de quando preparado com água quente. A temperatura e o tempo de infusão devem ser mantidos. No entanto, para a quantidade recomendada de ervas, você usará metade da água (100 ml), preparando assim um chá mais concentrado. Após o período de infusão, coe e adicione a outra metade de água gelada ou o equivalente em cubos de gelo.



- O método de infusão a frio é um que gosto bastante, mas só o faço quando tenho tempo. Existem várias indicações dependendo da variedade do chá e costumo preferir deixar sempre mais de 8 horas, mas isso é gosto pessoal. Normalmente preparo a noite para estar pronto quando acordar. Aqui, você irá preparar o chá diretamente na água fria utilizando a mesma quantidade de erva recomendada para a infusão em água quente. Quanto menor for a temperatura da água, maior será o tempo de infusão. O resultado desta bebida é uma infusão mais leve e adocicada, com menor quantidade de teína, que é a cafeína do chá (*Camellia Sinensis*).

- Se tiver algumas horas para aguardar o preparo da infusão, sugiro experimentar uma versão quente de chá preparada de forma diferente: o método solarizado.

As fotos ao lado são da mesma infusão e foram tiradas com intervalo de 50 min (4 etapas), desde o início do preparo até ficar pronto. A temperatura da água iniciou a 21°C e finalizou em 34°C, depois de 2,5 horas em exposição ao sol.

Primavera... Os dias vão ficando mais quentes... E logo o verão! Aproveite a energia do sol para usar um método de preparo diferente. Para o chá solarizado, você pode usar ervas secas ou frescas (se usar frescas, macere antes de acrescentar na água). Tudo o que você faz é combinar



Métodos diferentes para o preparo do seu chá

os ingredientes em um bule de vidro e deixá-lo em um lugar ensolarado por algumas horas. Depois de fazer o chá solarizado, você pode colocá-lo na geladeira para fazer chá gelado ou beber como uma infusão quente. Adicione algumas ervas nutritivas da sua horta de acordo com a maneira como estiver se sentindo naquele momento. Se estiver estressado ou com muito trabalho, use erva-cidreira, lavanda, pétalas de rosa ou camomila. Para um digestivo, adicione gengibre ralado na hora, hortelã e erva-doce. Apenas ouça o seu corpo e tente não pensar demais na sua mistura. Mantenha-o simples e, ao mesmo tempo, delicioso.

Caso você faça uso de algum tipo de adoçante, o mesmo não deve entrar durante o preparo do chá solarizado, somente depois de servir a bebida (ou antes de refrigerá-la). Adicionar qualquer tipo de açúcar durante o processo de infusão pode causar crescimento bacteriano indesejado e até fermentar.

Flores doces e picantes são características do verão, pois matam a sede e fornecem nutrição. A infusão de frutas vermelhas é uma maneira deliciosa de combinar ervas e frutas frescas com hibiscos secos. É um complemento para um almoço rápido ou lanche da tarde. Você pode começar o chá pela manhã e deixá-lo pronto ao meio-dia.

Faça a receita ao lado e conte pra gente o que achou ;)



Receita

Infusão de frutas vermelhas com hibisco, hortelã e limão para 2 pessoas.

Ingredientes:

- 2 xícaras de frutas vermelhas
- 1 punhado generoso de folhas de hortelã fresca
- 10g de hibisco seco
- 1 limão fatiado
- 900 ml de água

Modo de Preparo:

Combine todos os ingredientes em um bule com tampa. Coloque-o ao sol por 1 a 3 horas e agite vigorosamente sempre que passar por ele. Coe e adicione um pouco de mel para adoçar, se desejar. Adicione gelo no copo para o chá gelado (sua bebida não vai ficar aguada pois já considereei uma quantidade de água no preparo que permite o acréscimo sem prejudicar o sabor da sua bebida). O resultado será uma infusão refrescante e hidratante, excelente para dias mais quentes.



TRAMONTINA

Chá: harmonização
com rotinas diárias e
formação de memórias
- Parte 1

Chá: harmonização com rotinas diárias e formação de memórias

- Parte 1



Os chás nos auxiliam em momentos de relaxamento, atenção, foco, digestão, aceleração do metabolismo, aumento da imunidade, manutenção da saúde, trabalhar/estudar, para acordar, para auxiliar no sono, para uma pausa durante o dia, para a prática de esportes, etc. Enfim, o chá não tem preconceito e atende a todo tipo de pessoa.

Essa bebida pode e deve estar em todos os ambientes da sua casa, pois é flexível em qualquer ambiente (cozinha, sala de estar, escritório, área externa e de lazer, horta, etc.). E por que não pensar nessa harmonização, juntando aromas, sabores e benefícios do chás com nossas rotinas e criar experiências e memórias afetivas?

Normalmente escuto das pessoas alguma história que tenha marcado sua memória com o chá em família.

Eu mesma tenho essas lembranças com minha avó e bisavó. Quando eu era criança e passava os domingos em sua casa, lembro de ficar encantada com as xícaras de sua cristaleira ou quando saíamos para pegar algumas ervas no jardim ou na rua para fazer alguma infusão, por exemplo. Os chás da tarde acompanhados de um bolo, ao redor da mesa. Carinho, cuidado e confraternização. Bons momentos que guardamos para sempre.

Memórias dessa semana: com minha amiga Michele (um presente que o mundo dos chás trouxe para minha vida) e a aula que ministrei sobre chás na Le Cordon Bleu do Rio de Janeiro. Semana intensa que, certamente, não vou esquecer :)



Para esses momentos não tem uma regra do tipo de chá ou infusão a ser degustado. Você pode pensar em quais alimentos serão servidos, os tipos de pessoas que estarão presentes ou, simplesmente, saborear um chá de boa qualidade. O que é interessante é você compartilhar seus conhecimentos, ensinar como preparar o chá de forma correta.

Chá: harmonização com rotinas diárias e formação de memórias - Parte 1

Muitas pessoas não toleram essa bebida pois, em muitos casos, não sabem preparar de forma certa. É apresentar um novo mundo de aromas e sabores para quem você gosta.

No Oriente, os anfitriões sempre oferecem os melhores chás que têm em casa para suas visitas. Sugestão: Não guarde seu melhor chá. Divida ou aprecie sozinho. Não deixe envelhecer na prateleira ou no armário esperando uma ocasião surgir. Crie a ocasião e aproveite.

No Japão, servir chá é uma arte e uma disciplina espiritual, de apreciar a companhia de amigos e familiares, ou seja, um momento de pureza e contemplação. Sugestão: Introduza o chá em seu dia a dia.

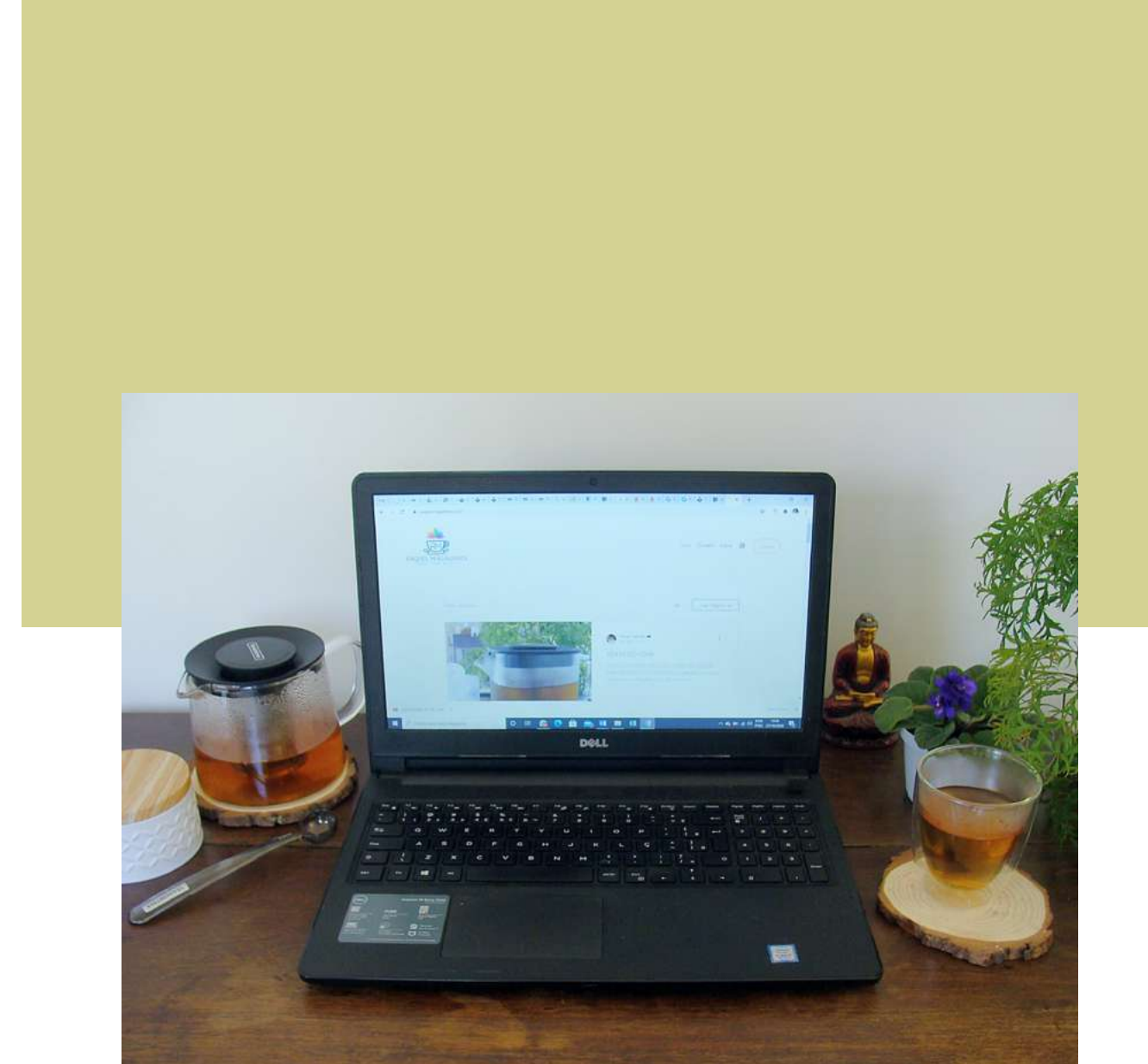
Para os chineses, beber e degustar o chá não tem o mesmo significado. Beber chá significa o dia a dia, usufruir de seus benefícios. A degustação do chá tem significado cultural e cerimonial, embora ambos tenham como objetivo final a harmonia dos seres humanos com a natureza, contemplação, beleza e relaxamento. Então, vamos beber e degustar o chá!

Na prática, o chá faz bem para o nosso corpo físico e mental. E nada melhor do que compartilhar destes benefícios sozinho ou acompanhado.

São milhares as possibilidades de misturas de ingredientes para o preparo de uma boa xícara de chá e com isso você consegue adaptar para cada momento em qualquer horário do dia.

O texto desse e-book será dividido em capítulos, para que possamos explorar muitos e bons momentos juntos com sugestões de harmonização.

Normalmente trabalho em torno de 1 a 1,5 h e faço uma pausa de 15 minutos. Na minha opinião é necessário parar e pensar nas atividades que ainda irei executar no que já aconteceu nesse período. Assim escolho o meu chá ou infusão com o benefício certo.



Para estudo ou trabalho

Para estudo ou trabalho: sugiro chás pretos ou verdes, chai ou ervas como alecrim e gotu kola que auxiliam quando precisamos ter atenção e exercitar a memória.

Para a digestão

Sugiro chá escuro, hortelã, camomila. Para o sono de qualidade, lavanda, camomila, chá branco, valeriana.

Para o frio

Tulsi, pimenta, gengibre, cardamomo, cravo, canela, chai. Já para o calor ervas refrescantes como hortelã, hibisco, limão, coco, rosas.

Para imunidade

Tulsi, gengibre, berries, cúrcuma, chá verde, Matcha, folha de oliveira são ótimas opções.

Não existe uma regra de chá para a pausa durante o dia, vai depender do seu momento. Crie experiências e memórias com chá, sozinho ou com quem você goste ;)



TRAMONTINA

Harmonização com
rotinas diárias
- Parte 2

COFFEE & TEA

Harmonização com rotinas diárias

- Parte 2



A foto acima mostra a Receita de bolinhas de energia que você encontra no final desse capítulo

Todos nós sabemos que os chás e as infusões são repletos de benefícios para o nosso corpo, que auxiliam na manutenção da nossa saúde, a relaxar ou promover energia de acordo com os ingredientes que escolhemos, são digestivos, antioxidantes, entre tantos outros. E harmonizar os chás com exercícios no nosso dia é uma excelente opção para incrementar nossa prática desportiva.

Para potencializar as práticas de Yoga, meditação e respiração, a combinação de chás ou infusões auxilia no rendimento da prática, permitindo resultados positivos e concentração para a sua realização de acordo com o horário do dia ou estação do ano. Associado à prática de pranayamas (respiração), pode levar à melhora do potencial respiratório e contribuir para a concentração, sendo

assim uma ótima preparação para a meditação, para os estudos e para a jornada de trabalho. Já o uso de chás e infusões antes da prática de ásanas (as posturas de yoga) ajuda a aquecer o corpo e contribuir para o aumento da percepção física e respiratória, ideais para se obter um bom resultado em termos de conexão com o nosso ser interior. Prefira sempre as bebidas com cafeína para o horário da manhã e as infusões sem cafeína com combinação de ervas calmantes e digestivas para a noite. Atente-se para as quantidades que podem ser ingeridas antes de cada prática e para o intervalo que deve

ser feito entre o consumo da infusão e a prática de pranayamas, ásanas, meditação ou relaxamento. O consumo desta bebida no pré (100 ml) ou pós (200 ml) prática deve ser feito em até 30 min.

Para práticas de yoga, respiração e meditação:

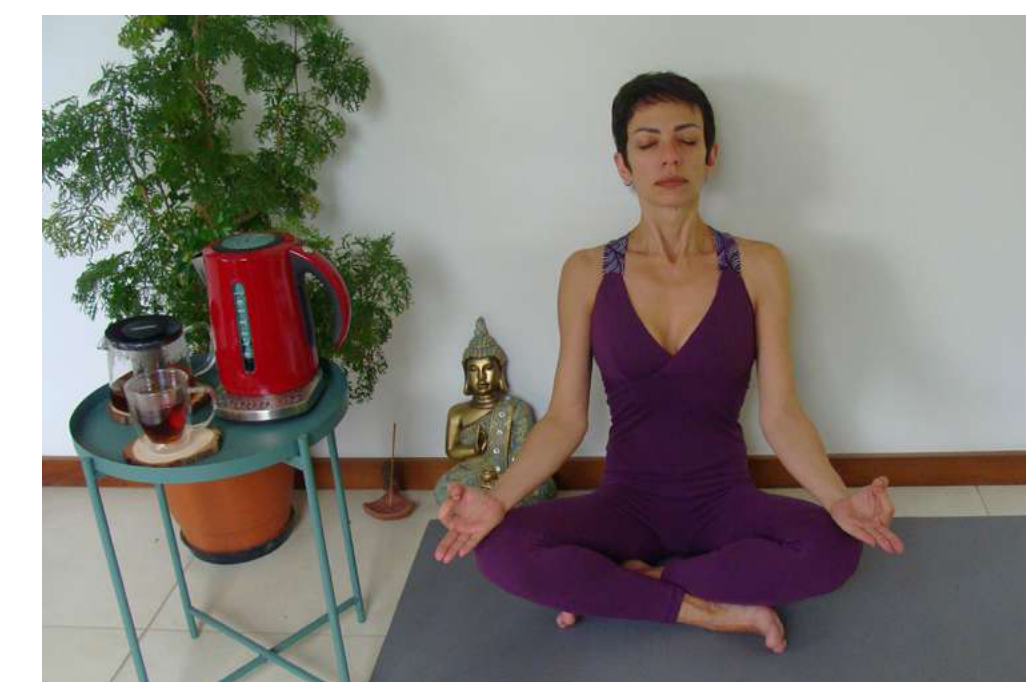


De manhã -com cafeína:

Chás verdes, Oolongs, Pretos, Escuros, Chai (chá preto com especiarias e leite ou bebida vegetal) ou Mate (pode acrescentar limão).

Após as 18h -sem cafeína:

Tulsi, flor de dente de leão, camomila, gengibre, cúrcuma, pimenta, cravo, canela, anis estrelado, pimentas, erva doce, cardamomo, rosas, coco, hortelã, capim limão, hortelã, maçã, noz moscada, lavanda, valeriana, maracujá, melissa.



E quanto aos benefícios do chá para melhorar o rendimentos nos treinamentos físicos, basta apostar na combinação certa de ingredientes, como chá verde, gengibre, limão, guaraná, mate, que são termogênicos naturais, estimulando o organismo antes da prática de esportes. Capim limão, carqueja, hortelã e cavalinha, quando juntos em uma infusão, também são termogênicos e diuréticos.

Os chás não fazem milagres! Uma alimentação regrada aliada ao consumo de chás acelera o processo de queima de gordura. O ideal é você fazer uso do chá ou infusão em sua rotina diária.

Para as práticas diurnas não é necessário estar em jejum. Consumir 30 minutos antes do início de sua atividade.

No pós treino, o chá deve ser ingerido junto à alimentos para reduzir o inchaço e estimular a diurese (produção de urina).

Chá verde

Possui flavonoides com potente efeito antioxidante e equilibra os radicais livres. Para quem não gosta do sabor do chá verde, pode acrescentar especiarias ou ingredientes como erva doce, camomila, ou em dias quentes, hortelã ou limão. Também possui catequinas (fitonutrientes da família dos polifenóis com forte ação antioxidante), a L-teanina, taninos e teína (cafeína).

O chá aumenta a taxa metabólica, estimulando a queima de gordura e o aumento da concentração. Todo esse composto ajuda na performance do esportista, melhorando seu desempenho. É indicado para todos os esportes como: corrida, caminhada mais forte, maratona, musculação, natação, ciclismo, futebol, entre outros esportes de alto impacto. Dê importância à forma de preparo, já ensinada passo a passo aqui no e-book.



Atenção

De acordo com o Ayurveda, cada corpo reage de uma maneira. A introdução do chá como pré e pós treino deve ser acompanhada de um profissional, com a indicação do ingrediente e dosagem, para que você tenha o máximo de aproveitamento dos benefícios deste preparo. Ingredientes como hibisco reduz a pressão arterial e não é indicado para quem já tem pressão baixa por exemplo. Já a erva mate e o chá (*Camellia sinensis*) contém cafeína e não é indicado para quem tem pressão alta. Se ingeridos em quantidades exageradas ou em horários errados, os chás podem causar desconforto gastrointestinal, alterações na tiroide ou mesmo comprometer a pressão arterial ou a qualidade do sono.



Para esportes de alto impacto:

Pré treino

Chá Verde, Matcha (chá verde moído em pó), Chá Preto, ginseng, guaraná, folhas de açaí, Mate, com ou sem limão e combinado com ingredientes quentes como cravo, canela, cardamomo, gengibre, cúrcuma, tulsi.

Pós treino

Rooibos, um arbusto sul africano que é isotônico natural e repõe minerais.

O meu pré treino da foto foi Mate com limão ;)

Receita

MATCHA ENERGY BALLS OU BOLINHAS DE ENERGIA DE MATCHA

Deliciosa e estimulante receita para pré ou pós treino. É versátil e personalizável (pode variar os ingredientes de acordo com seu gosto), não ocupa espaço na sua marmita ou mochila. As bolinhas de energia de Matcha contém energia suficiente para dar aquela disposição e espantar a preguiça. Trata-se de um energético natural, rico em fibras, antioxidantes e pouca cafeína. São naturalmente doces, então não há a necessidade de adicionar açúcares (processados ou refinados).

Por ser um pó ultrafino, o Matcha é muito fácil de usar na gastronomia, podendo ser aplicado em diversos métodos de preparo em receitas sem se limitar apenas ao uso de bebidas. Aproveitar o benefício deste chá no preparo de lanches e demais alimentos, é uma excelente forma de aproveitar seus benefícios e variar o cardápio.

Você pode criar a sua versão de bolinhas de energia, alterando os ingredientes apontados nesta receita por castanhas de caju, nozes, ameixas, coco, damasco, amendoim, etc. Mas lembre-se de comer pouquinho por vez. A tâmara, que dá a liga na receita, é mais pesada para digerir e, como libera energia lentamente no corpo, com efeito mais duradouro, também reduz o apetite e satisfaz a vontade de ingestão de doces- evitando que você coma alimentos pesados e mais gordurosos.

OBS: Como as tâmaras contém muito açúcar, são contraindicadas para diabéticos. Consulte seu médico.

Tempo de preparo: 15 min | Porções: 20 bolinhas (15g cada)

Dica: Para ter bolinhas do mesmo tamanho, eu peso 15g da massa e depois enrolo com as mãos.

Ingredientes:

150g de amêndoas cruas e sem sal
150g de tâmaras sem caroço
30g de avelãs
30g de nibs de cacau
3 col chá de cacau em pó
2 col de chá de Matcha
1 pitada de sal
1 col sopa de óleo de coco (opcional)



Modo de Preparo:

- Colocar a tâmara, amêndoa e avelã em um processador de alimentos, iniciar a trituração e acrescentar ½ col de sopa de óleo de coco, caso necessário, para obter a consistência de uma pasta consistente e pegajosa. Tudo vai depender da qualidade da tâmara que comprar (se elas estiverem mais secas, será necessário o uso do óleo de coco. Se elas estiverem carnudas, talvez não precise). De tempos em tempos, verifique a massa apertando com as mãos. Estará pronto quando der liga e conseguir moldar uma bolinha com as mãos (como com o brigadeiro).

Caso seu processador de alimentos não seja potente, você pode triturar a amêndoa e avelã primeiro (gosto de deixar pedacinhos para a bolinha ter crocância, mas, se preferir, pode triturar até virar pó) e reservar. Depois processe a tâmara e misture com a amêndoa e avelã. Acrescente os nibs de cacau e uma pitada de sal (para realçar o sabor).

- Moldar com as mãos em formato de bolinhas. Se necessário para dar liga, acrescente mais ½ col de sopa de óleo de coco. Passar as bolinhas no cacau em pó e/ou Matcha. Reservar na geladeira para ficar mais durinha.

Você pode deixar algumas bolinhas e polvilhar o Matcha por cima, passar as bolinhas no Matcha para ter uma cobertura deliciosa ou, até mesmo, acrescentar o chá aos ingredientes antes de começar a moldar com as mãos.



TRAMONTINA

O que faz um
Sommelier de Chá?

COFFEE & TEA

O que faz um Sommelier de Chá?



Sommelier é o profissional responsável por cuidar da carta de bebidas de estabelecimentos comerciais e é mais conhecido no universo dos vinhos. Atualmente, com a evolução da profissão, podemos encontrar Sommeliers de vinho, cerveja, água, CHÁ etc.

O Sommelier de Chá passa por um extenso treinamento para obter a certificação e é especialista no assunto. Conhece profundamente a história, origem e rituais desta bebida milenar. Sabe diferenciar as famílias de chás, seu cultivo e processamento. É capaz de fazer a curadoria dos chás e acessórios, criar cartas de chás, atestar sua qualidade e saber a forma correta de preparar, armazenar e servir o chá. Transforma a degustação em uma experiência sensorial, sendo capaz de descrevê-la em palavras, com vasto vocabulário. E claro, bebe muito, muito chá!

Desenvolve negócios e compartilha conhecimento, escreve textos/blogs e livros. Um grande diferencial nessa profissão é saber trabalhar e conhecer os benefícios não só dos chás, mas também das infusões. Criar blends (misturas) de chás com ingredientes diversos, como ervas, flores, frutos, raízes e especiarias, transforma ainda mais a experiência sensorial, seja em busca do prazer da degustação ou da saúde física, mental ou espiritual. E esse conhecimento eu busquei no Ayurveda.



Aula que ministrei na Le Cordon Bleu no Rio de Janeiro sobre Chás e suas possibilidades.

O mercado para o Sommelier de Chá está em expansão, com a crescente demanda no mercado mundial, principalmente em grandes centros, o que tornou o chá mais acessível. Uma lição que serve para todas as profissões: para empreender, é preciso foco, coragem, persistência, paciência, investimento (de tempo e financeiro), estudo constante e muito, MUITO TRABALHO.

Eu iniciei meus estudos para Sommelier no Brasil e fiz diversos outros cursos aqui e no exterior. E durante um ano, criei uma Escola de Chá.

Além de cursos de curta duração, preparei um curso de formação em Sommelier de Chá completo, que eu gostaria de ter adquirido na época da minha formação, com informações complementares sobre mercado, marketing digital, gastronomia e harmonização. Com esse curso você consegue se lançar no mercado com segurança. Compartilho todas as dificuldades que eu tive e o que funcionou e funciona na minha carreira.

O que faz um Sommelier de Chá?



Resultado da criação de um blend de chá para uma marca que está sendo criada.

Não vejo os alunos como concorrentes e, sim, como parceiros nessa jornada para disseminar a cultura do chá.

Estar atento às novidades de mercado e buscar conhecimento faz parte de qualquer profissão. Para ter sucesso e desenvolver cada vez mais seu conhecimento e aptidões, a busca por informações não pode parar. Cursos, livros, podcasts, seguir profissionais que sejam referências em suas áreas de atuação, trocar experiências com outros profissionais, enfim, o estudo e aprendizado são constantes. E não somente sobre chá, mas de assuntos que fazem parte do nosso dia a dia, como negócios, marketing digital, gastronomia, nutrição, perfil sensorial, outras bebidas, etc. A lista é grande rs.



Resultado de harmonização de um chá verde com bolo de chocolate.



O Sommelier de Chá é um profissional apto a criar a sua própria empresa para vender chás, ministrar cursos, prestar consultorias para ajudar outros profissionais que queiram iniciar seu trabalho com o chá, criar conteúdo para empresas, elaborar receitas de blends para outras marcas, pode trabalhar em casas de chás, restaurantes, hotéis ou turismo, organizando viagens em grupos para plantações de chá ao redor de todo o mundo. Ter um canal na internet, organizar degustações, criar harmonizações da bebida com o alimento ou utilizá-lo como ingrediente no preparo de receitas e drinks, enfim, são inúmeras as possibilidades desse mercado que vem se mostrando tão promissor.

Não é fácil começar uma empresa, mas é extremamente gratificante. Atualmente, trabalho muito mais que no período em que estava no mercado corporativo. A sensação de desenvolver com paixão um projeto no qual acredito não tem preço. Ainda tenho um longo caminho a percorrer, mas, com calma, consistência e determinação, vou trilhando meu percurso, aprendendo e desenvolvendo a mim mesma e aos meus alunos, parceiros, clientes e amigos. E, neste ano que completo 5 anos de projeto, quanta coisa já mudou. Como cresci! Pessoal e profissionalmente. E posso afirmar que vale a pena, e MUITO!

Faça do chá um ingrediente para a sua vida!



TRAMONTINA

Chai

COFFEE & TEA

Chai

Ahhhh o chai... Um caso de amor rs. Todos que me acompanham sabem que sempre gostei dessa bebida de origem indiana pela potência de aromas e sabores. Uma bebida aromática, saborosa, com milhares de combinações de ingredientes e especiarias, um conforto para o nosso corpo e mente.



Para o dia confere energia. Para a noite auxilia no relaxamento. E como pode já que os ingredientes são os mesmos? Por conta do Ritmo ou Ciclo Circadiano. Circadiano vem do latim circa (cerca de) e diem (dia). É o período de cerca de 24 horas sobre o qual o ciclo biológico de quase todos os seres vivos se baseia.

É influenciado pela luz, temperatura, movimento das marés, fases da lua, ventos, dia e noite. Regula a atividade física, química e física e psicológica do nosso organismo, influenciando a digestão e metabolismo, apetite, o estado de vigília, o sono, a regulação das células, níveis hormonais e a temperatura corporal. Com o nascer do sol, nosso corpo entende a necessidade de energia e com a chegada da noite, a necessidade de relaxamento. Estar com o nosso ritmo ou ciclo circadiano alinhado e equilibrado, conseguimos usufruir de todos os benefícios dos ingredientes de alimentação e dos chás e infusões.

Importante:

Pessoas com sensibilidade a substância teína, que é a cafeína presente no chá (proveniente da planta *Camellia sinensis* e Erva Mate), podem ter alguma dificuldade para dormir ou interferir na qualidade do sono se ingerir a bebida à noite, próximo a hora de deitar, mesmo que o ciclo circadiano esteja equilibrado. Opte por ingredientes sem cafeína.

O Ayurveda me ensinou que a natureza, assim como a vida, se expressa em ciclos. Conseguindo entender essas variações, podemos tirar um grande proveito para a nossa saúde e desfrutar de inúmeros benefícios. E desde o início dos meus estudos nessa ciência milenar, o Chai era uma bebida frequente.

Hoje já sou formada em Ayurveda, Yoga e sou Sommelière de chás. Yoga e Ayurveda são ciências irmãs e complementares para o nosso equilíbrio, assim como o chá. A sintonia entre os três é tão grande que suas histórias remontam há mais de 5 mil anos.

Aqui no Ocidente, chai é sinônimo de chá preto com especiarias, leite e açúcar, certo? No entanto, a palavra chai significa “chá” na Índia. Masala significa mistura de especiarias e sempre foi um fator chave da gastronomia indiana. Bebidas quentes feitas com masalas eram consumidas com objetivos medicinais. No fim do século XIX, a combinação dessas especiarias com um chá doce e leite resultou na bebida rica e picante conhecida hoje como Masala Chai. Cada família tem sua própria mistura preferida de especiarias. Cardamomo, canela, gengibre, cravo, pimenta e noz-moscada estão entre os mais escolhidos. Dizem que existem mais de 3 mil variações de acordo com a combinação de especiarias.

É democrática pois pode ser preparada com inúmeras variações de ingredientes ou adaptações de acordo com o seu momento ou estilo de vida. A receita tradicional é feita com leite de vaca, mas, caso você seja vegano ou tenha intolerância à lactose, pode preparar com bebida vegetal (gosto do “leite de amêndoas” por ter a consistência mais parecida com o leite integral, ou de coco que, particularmente, adoro com Rooibos).

Hoje tenho diversas receitas de chai que aplico de acordo com a estação do ano e harmonizo com o momento que estou vivendo ou com a prática de Yoga ou exercício que vou fazer.

Receita

Chai

Ingredientes:

250 ml de leite integral ou de amêndoas
1 col. de chá preto
½ col. de chá de gengibre fresco ou 1 col de café de gengibre em pó
2 cravos
½ col. de chá de canela em pó ou ½ canela em pau
Sementes de 3 bagas de cardamomo
1 col. de café de erva doce
1 pitada de noz moscada moída na hora
2 grãos de pimenta preta ou ½ col. de café rasa de pimenta preta em pó

Modo de Preparo:

Acrescente o leite em uma panela, todas as especiarias que não estão em pó e o chá preto em fogo baixo. Quando o leite levantar fervura, desligue o fogo e adicione as especiarias em pó e mexa até todos os ingredientes estarem incorporados. Tampe a panela e deixe em infusão por 6 minutos. Coe e sirva.



Rooibos Chai:

É quente, adocicado, reconfortante e deliciosamente picante. Você pode substituir a base de chá preto pelo Rooibos, para uma versão sem teína. Basta substituir o chá preto por Rooibos na receita acima, na mesma quantidade. O modo de preparo é igual.

O chai é democrático! Você ainda pode substituir a base de chá preto por uma versão descafeinada, Chá Verde, Chá Oolong, Chá Escuro, hortelã, Rooibos, HoneyBush, camomila... Qualquer ingrediente de sua preferência para fazer a sua versão. Rosas, casca de laranja, cominho, anis estrelado, açafrão, baunilha, pimenta branca, cúrcuma, alecrim, louro, também são ingredientes que costumo acrescentar.

Para você qual ingrediente não pode faltar no seu Chai? Experimentando algumas das sugestões acima, não deixa de mandar foto pra gente e dizer o que achou ;) Hoje tenho diversas receitas de chai que aplico de acordo com a estação do ano e harmonizo com o momento que estou vivendo ou com a prática de Yoga ou exercício que vou fazer.



TRAMONTINA

Como receber
com chá e usar
acessórios de
café para o
preparo do chá

Como receber com chá e usar acessórios de café para o preparo do chá



Quando as pessoas me perguntam de onde vem meu fascínio por chás, respondo de forma clara e objetiva: Chá da tarde ou afternoon tea. Todo o clima, a arrumação, o cenário, as roupas, a fotografia e, principalmente, os acessórios sempre me chamaram muito a atenção, desde criança. Acompanhei séries e assisti a filmes de época e, quando o chá da tarde aparecia, era sempre um momento de fascínio e contemplação que me fazia viajar sem sair do lugar, imaginando histórias e como deveria ser viver em determinada época tão diferente da minha. Um universo lúdico e mágico.

Não foi à toa que, quando tive a oportunidade de viajar a Londres, o meu primeiro passeio foi a uma casa de chás. Queria vivenciar aquele momento, aprender aquela cultura e ter um afternoon tea legítimo. É elegante, refinado, gentil, intelectual, sinônimo de civilidade.

Atualmente, com o crescimento do mercado de chá em todo o mundo, a tendência de receber com o chá e fazer com que as pessoas tenham a experiência do afternoon tea sem precisar ir a Londres, por exemplo, vem ganhando cada vez mais força. Seja em casas de chás tradicionais ou em cafés que já possuam carta desta bebida, é servido oferecendo guloseimas e harmonizações, tornando esse momento o mais aprazível possível, um

descanso ou uma pausa no dia a dia atribulado. É atemporal, e conseguimos recriar a atmosfera de uma época passada ou a cultura de um determinado país. Sim, não é só a Inglaterra que tem seu chá tarde. Países como Austrália, China, Japão, França, Marrocos, Índia, Rússia, África do Sul, por exemplo, contam com menus criativos acompanhados de chás que, de alguma forma, refletem os costumes daquele país em relação ao chá.



Tem uma frase atribuída a Catherine Douzel, que diz:

”Cada xícara de chá representa uma viagem imaginária”

E concordo muito com essa afirmação :)

O chá nos convida a desfrutar de um tempo de qualidade com amigos e entes queridos e, especialmente, a redescobrir a arte da conversa descontraída, sem horário, apreciando uma boa gastronomia e harmonizações, criando um novo mundo de aromas e sabores.

Para receber bem com chá você pode organizar um evento mais formal ou descontraído. O que importa é o momento junto daqueles que você gosta.

Não precisa ser um mega evento para 100 pessoas. Uma amiga ou pequeno grupo de amigos com quem queira conversar e apreciar bons momentos já é um argumento para receber bem. Um lanche da tarde com chá pode ser a desculpa perfeita para rever quem você gosta e ter agradáveis momentos.

Como receber com chá e usar acessórios de café para o preparo do chá

Ou até mesmo em casa com sua família, um bolo e um chá já pode virar seu afternoon tea. Não ter todos os acessórios não pode ser argumento para deixar esse momento de confraternização passar. Já vimos aqui no E-book que até com acessório de café podemos preparar a nossa querida bebida.

Comece, sem muitas regras de etiqueta que o chá da tarde formal exige.

Seja você e aproveite o momento, a companhia, as risadas. E claro, seu chá :)





TRAMONTINA

Análise sensorial
X Degustação de chás
x Harmonização de
chás com alimento

Análise sensorial x Degustação de chás x Harmonização de chás com alimento



Já a análise sensorial é a disciplina científica usada para evocar (provocar), medir, analisar e interpretar reações às características dos alimentos e materiais como são percebidas pelos sentidos da visão, olfato, paladar, tato e audição (ABNT, 1993). É mais formal e profissional, existindo regras e um protocolo de boas práticas a ser seguido, como organização do espaço, copos a utilizar, a quantidade da bebida a ser servida. A análise sensorial transforma dados subjetivos da resposta humana em dados objetivos. É expressar em palavras as sensações e pensamentos sentidos.

A análise sensorial de vários tipos de chás é muito importante no cotidiano de um Sommelier ou apreciador de chás. É muito mais do que simplesmente degustar chás e infusões e falar sobre cor, aroma e sabor.

De acordo com o dicionário, a palavra degustar significa experimentar com atenção e deleite ao sabor; ato de saborear, provar. A degustação de chás é mais informal e tem como objetivo determinar se gostamos ou não de determinados chás, não existindo muitas regras ou boas práticas.



Infusão de camomila e chá Escuro (Pu Erh)



Chá branco, preto, escuro e infusão de camomila com lavanda.

Independente se irá fazer degustação ou análise sensorial, uma das regras mais importantes é o silêncio. Sempre anotar suas percepções e, somente depois que todos tiverem terminado suas anotações, trocar impressões. Isso se faz essencial para que possa desenvolver a capacidade de perceber os aromas, cores e sabores sem que seja influenciado pelas outras pessoas presentes. Na foto: Chá branco, preto, escuro e infusão de camomila com lavanda.

Experimentar vários tipos de chás, de origens e países diferentes, é fundamental para aumentar nosso conhecimento, desenvoltura e desenvolvimento de vocabulário.

Muito mais do que degustar ou fazer análise sensorial dos chás e infusões, é entender que seu primeiro contato pode render algumas ideias para você harmonizar a bebida com alimento ou usá-lo como ingrediente no preparo de receitas e drinks. Eu sempre anoto minhas primeiras percepções organolépticas (características que podem ser percebidas pelos sentidos humanos, como a cor, o brilho, a luz, o odor, a textura, o som e o sabor) para não esquecer e, quase que instantaneamente, após muito treino, eu já consigo imaginar outros usos para esses chás.

Na harmonização, o principal objetivo é selecionar um chá que melhore o sabor dos alimentos, adicionando uma camada extra de complexidade à experiência geral do sabor sem realmente competir com ele. Ao contrário do vinho, o próprio chá é um líquido de limpeza do paladar, por isso, pode ser usado entre as refeições. No entanto, também pode ser usado para complementar alimentos específicos ou ajudar na digestão ou compensar pratos salgados ou muito doces.

A harmonização é a busca pelo prazer! Uma combinação saborosa que leva a experiência

Análise sensorial x Degustação de chás x Harmonização de chás com alimento



Stroopwafle, ou biscoito holandês recheado com calda de caramelo e especiarias harmonizado com chá preto nacional.

gastronômica a outro patamar. Assim como acontece com a harmonização de comida com vinho, por exemplo. Está também relacionado à criação de memórias, com nossos amigos e familiares, a música do ambiente, sensações novas. E claro, não podemos esquecer da cultura do país, gastronomia regional, etc. Em países que tem plantação de chá, por exemplo, costuma-se formar uma rica gastronomia que harmoniza perfeitamente com o chá local.

É por isso que a harmonização é um assunto amplo, muito rico e bastante extenso. Existem algumas boas práticas a seguir, mas é um mundo de amplas possibilidades porque o paladar é muito individual. O que harmoniza bem para mim, pode não ser uma boa combinação para o outro e vice e versa. O que importa nesse caso é estarmos abertos a experimentar e conhecer novas possibilidades e sabores.

Algumas dicas para auxiliar a você: Caso faça a harmonização com mais pessoas, elas têm o costume de tomar chá? Todos podem tomar chá com cafeína? Em caso negativo, tem de existir a possibilidade de harmonizar com infusão. Qual a estação do ano? O clima está quente ou frio (para optar por versões quente ou frio)? Qual o horário do dia será a harmonização? Qual o prato será servido (o chá normalmente acompanha a temperatura do alimento que será servido)...

Harmonização

Algumas combinações para você
iniciar seus testes:

- Chás suaves harmonizam com alimentos leves, enquanto chás mais fortes e encorpados com pratos mais pesados;
- Alimentos gordurosos ou doces equilibram chás mais amargos. Por isso que o chá preto é o preferido para o chá da tarde, onde doces e sanduiches são servidos;
- Chás adocicados amenizam a acidez de pratos cítricos, como o Rooibos servido com bolo de limão, por exemplo;
- Comida levemente salgada com chás verdes chineses ou pretos indianos
- Cogumelos com chás escuros e chás defumados;
- Macarrão e pães com chás pretos indianos, oolongs ou verdes;
- Peixes com chás verdes japoneses;
- Chocolates com Earl Grey, chai, ou chás aromatizados com baunilha ou caramelo;
- Chocolate branco com Matcha;
- Frutas com chá branco ou chá verde mais leve;
- Saladas com chás verdes, Matcha ou chás aromatizado com flores.

Esse texto é só uma introdução do amplo universo da análise sensorial, degustação de chás e suas aplicações com a combinação desta bebida com alimentos. Para saber mais, acesse a minha página do Instagram ou os cursos disponíveis ;)



TRAMONTINA

Chás x Benefícios
e forma de preparo

COFFEE & TEA

Chás x Benefícios e forma de preparo

Recebo muitas perguntas sobre os benefícios dos chás e infusões e qual a melhor forma de preparar a bebida para ter a potência de nutrientes para a nossa saúde. Tudo depende do resultado que você quer... Resolvi compartilhar com vocês o resultado de alguns artigos científicos sobre métodos de extração x benefícios de antioxidantes e cafeína (mais comuns e procurados pelo público em geral).

O chá está cada vez mais popular no Ocidente. É a segunda bebida mais consumida no mundo depois da água. De acordo com o processamento, oxidação e fermentação, são 6 as “cores” de Chás: Branco, Verde, Amarelo, Oolong, Preto e Escuro. O Chá Preto é o mais consumido nos países ocidentais, embora grande atenção tenha sido dada nos últimos anos ao Chá Verde, por sua maior atividade antioxidante e efeitos relacionados à saúde. Um exemplo é o Matcha (chá verde moído em pó ultrafino, considerado um super alimento onde 1 xícara tem a capacidade antioxidante equivalente a dez xícaras de Chá Verde).

O chá é uma bebida milenar que merece ser degustada no nosso dia a dia. Isso tem sido quase um mantra no meu trabalho. Incluir essa bebida na nossa rotina não só nos proporciona uma infinidade de experiências sensoriais e organolépticas, como o uso na gastronomia e em harmonizações, assim como, benefícios e nutrientes para nosso corpo e mente.

O mais importante é entender como essa bebida se comporta no nosso corpo. Existem pessoas que não podem consumir cafeína, presente nos Chás e na Erva Mate, então, as melhores escolhas estão nas infusões com ingredientes específicos para determinados horários do dia e da noite, conforme a estação do ano e a atividade a ser realizada.

Para o Ayurveda quanto menor for a ingestão de alimentos e bebidas geladas, melhor para nossa saúde, pois nesta condição tende a retardar a nossa digestão. É proibido? não (caso você não tenha uma doença instalada). Tudo é equilíbrio. Eu, por exemplo, quando faço uso de alimentos ou bebidas frias, atento para que não seja em seguida a alguma refeição

ou me alimento de forma mais leve na refeição seguinte e tomo algum chá ou infusão nesse intervalo de tempo (no Ayurveda chamamos isso de antídoto de alimentos, forma de compensar e equilibrar algo que possa prejudicar o bom funcionamento do organismo, nesse caso, a digestão). Afinal de contas, quem fica sem um sorvete ou chá gelado no auge do verão?

Mas, você já parou para pensar se os métodos de preparo do chá influenciam nos benefícios para o nosso corpo e mente? A resposta é sim. Altera de forma significativa não só os nutrientes, como aroma, sabor e cor.

A composição química do chá é bastante complexa, com milhares de compostos encontrados tanto na planta como na própria folha. Alguns compostos passam por reações químicas, quebrando-se ou combinando-se para formar novos compostos durante os estágios de crescimento e processamento, e, alguns, mudam novamente dependendo do método de extração para o preparo da sua bebida.

São muitos os benefícios dos chás. Cito aqui alguns deles: flavonóides, catequinas, polifenóis, teaflavinas e tearubiginas, taninos (responsável pela adstringência e sabor amargo), polissacarídeos, aminoácidos, sais e minerais, fluorina, L-theanina, cafeína e várias vitaminas. Os chás são antioxidantes (combatem radicais livres), podem inibir a absorção do colesterol, aumentam a imunidade do corpo, reduzem o açúcar e gordura do sangue, são digestivos, energéticos e ao mesmo tempo possibilitam relaxamento e concentração, entre muitos outros. A combinação de ingredientes que não são provenientes da planta do chá (*Camellia sinensis*) como folhas, frutos, caules, sementes, especiarias, flores, potencializam benefícios, cada um de acordo com o tipo de planta a ser escolhida e o período do dia ou sazonalidade que irá beber.

Estamos acostumados a preparar o nosso chá pelo método de infusão ou decocção. Por isso a observação ao 3 T's é tão importante. Caso você prepare a sua bebida de maneira errada, além de ter um sabor amargo muito forte e não ser prazerosa ao paladar, podemos perder todos os nutrientes.

Então, afinal, qual o melhor método de preparo? Quente ou frio?



Não há ainda um estudo conclusivo sobre a melhor forma de preparo para cada tipo de chá. Afinal de contas, são muitas variedades e depende de condições da planta, tipo de cultivar, região, tipo de terroir, clima, época ou estação da colheita, ambiente de cultivo, práticas de colheita e condições de processamento, etc. Ainda é assunto que gera uma grande discussão. Mas, como o chá vem despertando muito interesse

entre os consumidores da bebida, o mesmo vem acontecendo com a área científica. Cada vez mais acompanho pesquisas sobre os benefícios dos chás e, nos últimos 3 anos, vem avançando o universo de testes sobre a melhor forma de preparo das infusões para a extração de todos os nutrientes possíveis, mas estamos longe, bem longe, de chegar a uma conclusão final.

E por que será que isso acontece?

Um exemplo: chá verde. Existem muitos tipos de chás verdes, de diferentes regiões e características das mais diversas. Isso dificulta um resultado final sobre a melhor forma de extração, pois seriam necessários testes e estudos de cada tipo de chá verde existente no mundo e compará-lo com cada composto e nutriente presente nessa planta, em diferentes épocas do ano. Entendem o quão é difícil conseguir afirmar com 100% de certeza a melhor forma de extração do chá?

Para os efeitos antioxidantes estudos apontam que o chá preparado com água quente e exposto a muito tempo de infusão perde parte da potência deste nutriente (principalmente o Chá Verde). Porém, para o preparo do Chá Branco ainda é a melhor opção.

O preparo em água fria maximiza os benefícios antioxidantes do chá para a saúde, mas requer um longo tempo de infusão. O mesmo resultado aparece se você faz pelo método de resfriamento rápido, acrescentando gelo, já ensinado aqui no e-book. Na infusão a frio extrai um nível mais alto de moléculas saudáveis por ser extração lenta sem degradação de teor antioxidante. Como resultado temos uma bebida mais doce (menos amarga), com MENOR teor de teína (cafeína) e mais suave e com mais aroma. O que faz sentido visto que na análise sensorial costumamos degustar o chá mais para o morno do que quente, onde as características organolépticas estão mais perceptíveis. O mesmo efeito pode ser encontrado em extração direta em água fria, como cold brew.

Já para teor de cafeína, a extração em água quente é mais eficiente para manter a teína do Chás Branco, Preto e Escuro ou a Erva Mate. Porém, para os Chás Verdes e Oolongs a maior quantidade de teína foi registrada em estudos preparando o chá pelo método de resfriamento rápido (acrescentando gelo) ou extração direto em água fria.

A extração de compostos depende claramente da temperatura e do tempo de infusão. Para entender a variável predominante entre tempo de infusão e temperatura da água: o tempo parece ter um efeito predominante, enquanto a alta temperatura leva à destruição de algumas moléculas. Portanto, podemos supor que o resfriamento rápido no método quente + gelo limitou esses efeitos, exercendo um efeito protetor sobre as moléculas não submetidas a longa exposição a altas temperaturas, permitindo potencializar as propriedades antioxidantes. Além disso, permite obter, em um tempo definitivamente menor, propriedades semelhantes às alcançadas pela infusão fria.

Ainda leva-se em consideração o gosto e aceitação da população pelo chá quente, com mais cor, corpo e maior teor de cafeína.

Links das pesquisas:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6539062/
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28707612/
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20722909/

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4648929/
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26613545/
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26017324/
www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6826389/

Para potência de efeitos

Antioxidantes:

Chá Branco

Método de infusão (água quente considerando os 3 T's – Tipo de planta, Temperatura da água e Tempo de infusão).

Chás Verde, Oolong, Preto e Escuro

Método de resfriamento rápido ou extração direto em água fria por um tempo de infusão maior. O chá Escuro por ser fermentado, tem seus efeitos potencializados nessa condição, servindo como probiótico para nosso organismo, melhorando ainda mais desconfortos gastrointestinais.

Para potência de efeitos da

Cafeína:

Chás Branco, Preto e Escuro ou a Erva Mate

Método de infusão (água quente considerando os 3 T's – Tipo de planta, Temperatura da água e Tempo de infusão).

Chás Verdes e Oolongs

Método de resfriamento rápido ou extração direto em água fria por um tempo de infusão maior.





TRAMONTINA

Drinks com chá

COFFEE & TEA

Drinks com chá



Já pensou em usar chá ou infusão como ingrediente no preparo dos seus drinks para celebrar momentos especiais? Vou compartilhar duas receitas que adoro para você já fazer para as festas de Ano Novo. Ahhh e tem versão COM e SEM álcool.

Drink Alcoólico

ESPUMANTE COM ROOIBOS

Ingredientes:

1 col chá de Rooibos
240 ml de água
200 ml de champagne

Modo de Preparo:

Prepare a infusão: Aqueça a água e assim que ferver desligue o fogo. Espere 1 min e acrescente o Rooibos, tampe a panela e deixe em infusão por 5 minutos. Coe e coloque na geladeira para esfriar totalmente. Divida o chá gelado em duas taças e adicione o espumante até que os copos estejam cheios.



Drink Não Alcoólico

CHÁ BRANCO COM LAVANDA E BLUEBERRY

Ingredientes:

2 xícaras de água
2 colheres de chá de Chá Branco
2 colheres de sopa de flores de lavanda (seca ou natural)
2 colheres de sopa de mel
15 blueberries
200 ml de água com gás ou tônica
Ramos de lavanda para decorar
Cubos de gelo



Modo de Preparo:

Em uma panela média, aqueça a água até ferver, retire do fogo e espere 2 minutos. Adicione o chá, as flores de lavanda, e deixe em infusão em panela tampada por pelo menos 10 minutos. Coe, acrescente o mel e mexa bem. Coloque 10 blueberries e deixe esfriar (pode levar a geladeira). Divida o chá gelado em dois copos com gelo e adicione a água com gás ou tônica. Decore com raminhos de lavanda e mais algumas blueberries.





TRAMONTINA

O chá como
ingrediente
no preparo de
receitas e drinks

O chá como ingrediente no preparo de receitas e drinks

O chá é um dos mais antigos ingredientes usados na cozinha e, ao mesmo tempo, um dos mais novos. Com o resgate do conhecimento sobre o chá e as mais variadas culturas de diversos países, a experiência de usá-lo como ingrediente no preparo de receitas e drinks está em alta.

Há referências ao uso do chá na gastronomia, classificado como erva amarga no preparo de sopas, em textos clássicos chineses de 1.000 a.C. A busca por qualidade nas infusões de folhas soltas também amplia o universo de possibilidades de aromas e sabores, permitindo adotar um estilo de vida e hábitos alimentares mais saudáveis. A mesma receita pode apresentar perfis de sabores completamente diferentes, dependendo do chá que escolher.

O chá pode ser adicionado seco, infusionado em água ou outros líquidos, defumado, salgado, assado, grelhado, usado em doces e, até, ingerido junto com a receita executada, ou seja, não precisa descartar as folhas de chá do seu prato como fazemos com as nossas infusões sob a forma de bebida. Muitas vezes a bebida pode ser feita mais concentrada para maior potência de sabor, cor e aroma do que costumamos beber, visto que o chá vai ter concorrência de outros ingredientes e precisa ser tão presente quanto estes.



Iogurte de coco caseiro com Matcha e morangos



Receita utilizando Erva Mate.

Dicas:

- 1)** Substitua a água por chá sempre que possível- Sempre que for necessário água ou outro líquido em uma receita, considere o chá como uma alternativa. Exemplo: Arroz com chá verde.
- 2)** A água não é a única opção para uma infusão do chá. Você também pode infusioná-lo em leite ou creme. Ajuste a quantidade de chá e o tempo de infusão, e se está fazendo uma infusão quente ou fria. Levando em consideração que alimentos gordurosos e com sabor forte, como o leite, devem ser sempre preparados no calor. Exemplo: o Chai.
- 3)** Para o preparo de drinks, considere fazer gelo de chá, infusões com bebidas alcoólicas (uma forma de suavizar o sabor do álcool), preparar combinações refrescantes com frutas, etc. Planejamento é muito importante! No exemplo do gelo, você vai precisar fazer a infusão mais forte e esperar congelar. Importante que já tenha pronto para usar quando quiser.
- 4)** TESTE e EXPERIMENTE novas opções. Você vai se surpreender com as possibilidades e novos sabores e aromas.

TRAMONTINA

o prazer de fazer bonito



E-book do Chá

Uma parceria da Tramontina
com Raquel Magalhães
@raquelmagalhaes
www.alquimiainfoco.com



TRAMONTINA.COM.BR



/TRAMONTINA



/TRAMONTINA



/TRAMONTINA



@TRAMONTINAOFICIAL