



CHÁ

O que tem por trás dessa
bebida?

**Histórias e receitas de como esta bebida
conquista, reúne amigos e traz lembranças**



Sustentarea

Histórias de um chá

Eu nunca gostei de chá, porque sempre associei tomar chá a estar doente... Além disso, não me encantavam os sabores de camomila e cidreira, que eram bem comuns no quintal da minha avó.

Foi assim até eu conhecer a Zena, uma senhora de 76 anos que me conquistou por seus chás deliciosos.

A primeira vez que experimentei o famoso chá da Zena, estava na casa dela com vários amigos numa tarde de inverno e ela fez uma bebida quente para nos aquecer enquanto conversávamos.

Eu peguei o copo e tomei, meio sem perceber, mas me encantei por aquela bebida quente e frutada. Não sabia que um chá poderia ser tão gostoso. Depois disso virei fã de carteirinha dos maravilhosos chás da Zena!

Na última semana, depois de tomar um outro chá da Zena, fiquei conversando sobre suas receitas e como os chás fizeram parte da história sua família.

Aqui reunimos as principais e mais deliciosas receitas e histórias que ela me contou.



Zena - A mulher que me inspirou a escrever esse livro de chás.



Aline Martins de Carvalho - coordenadora do NACE-Sustentarea e autora desse livro.

CHÁ MATE

A primeira lembrança de chás da Zena é da mãe dela, Dona Helena, torrando chá mate com a brasa tirada do próprio fogão a lenha.

“Me encantava aquele fogo subindo e torrando a folha do chá mate colhida há pouco” – dizia Zena.

“Depois ela jogava a água fervente e ficava aquele perfume por toda a casa!”

Até hoje, a Zena toma e aprecia o chá mate, lembrando de sua mãe.

* O chá mate é um chá bem versátil, que pode ser adicionado limão, leite, laranja e pode ser tomado quente ou frio.



CHÁ CÍTRICO

Esse é o chá que tomei na casa da Zena e me apaixonei. Tem um sabor leve e cítrico e pode ser tomado quente ou frio.

Naquele dia tomei o chá quente, mas vale a pena tomar frio também!

Ingredientes:

1 maçã inteira cortada (com as cascas e sementes)

Casca de uma laranja

Casca de um abacaxi

Caldo de um limão

Canela em pau e cravo a gosto

Gengibre a gosto

Açúcar a gosto

1 litro de água fervente

Modo de preparo:

Derreta o açúcar até virar um caramelo, coloque a água fervente e os outros ingredientes. Depois coe, espere esfriar e se delicie.



CHÁ DE FRUTAS E ERVAS

Uma variação do chá acima adiciona camomila aos sabores das frutas que tiver em casa.

*Pode ser feito com as frutas que tiver na geladeira. Semente de maracujá dá um sabor especial também. O importante é aproveitar as cascas e não desperdiçar.

Ingredientes:

1 maçã inteira cortada (com as cascas e sementes)

Casca de uma laranja

Camomila

Açúcar a gosto

1 litro de água fervente

Modo de preparo:

Derreta o açúcar até virar um caramelo, coloque a água fervente e os outros ingredientes. Depois coe, espere esfriar e se delicie.



CHÁ DE LEITE

A Zena oferecia esta bebida cremosa, uma espécie de gemada, para suas filhas quando eram crianças.

Ela e seu marido também tomavam vez por outra.

Ingredientes:

Canela em pau e cravo

Açúcar

2 gemas batidas

1 copo e meio de leite

Modo de preparo:

Ferva o leite com canela, cravo e açúcar. Adicione as gemas batidas, desligue o fogo e mexa bem.



CHÁ PARA PEDRAS RENAIIS

As nossas avós, assim como a Zena sempre faziam um chá de quebra-pedra para que tem pedras nos rins. Há diversos estudos mostrando os benefícios do uso do chá de quebra pedra para combater cálculos renais. Parece que a principal ação desta erva não é a de quebrar a pedra, mas de evitar que se agregue os cristais que formam as pedras maiores.

Ingredientes:

Quebra pedra com raiz

Salsa com raiz

Modo de preparo:

Ferva a água e acrescente as ervas. Coe e tome.



CHÁ PARA GRIPE

A Zena oferecia este chá para suas filhas em época de gripe*.

Ingredientes:

Gengibre
Canela em pau e cravo
1 dente de alho amassado
250ml de água
Mel ou açúcar, se desejar

Modo de preparo:

Ferva a água com gengibre, canela e cravo. Em uma caneca colocar o alho amassado e despejar a água fervida. Logo em seguida tampe a caneca e aguarde esfriar.

*Alho, cravo, canela e gengibre são alimentos que têm propriedades antioxidantes importantes.



...

As bebidas quentes aquecem nosso corpo e nossa alma, principalmente se forem feitas por uma pessoa especial ou se a tomarmos em companhia. Além disso, as infusões de folhas e frutas apresentam compostos antioxidantes que podem ajudar nossa saúde.

Trocar os sucos de caixa e refrigerantes por chás (sem adição de açúcar) é um hábito que deve ser estimulado tanto pelo aspecto nutricional quanto social e emocional. Gostou das receitas? Teste, experimente, se delicie, e se quiser, conte sua experiência e seu chá preferido pra gente!



 www.facebook.com/sustentarea
 @sustentarea
 www.sustentarea.com.br