



CERIMÓNIA DO CHÁ CHINÊS – 21/04/18



Chá:

- Chinês tradicional 茶藝
- Chinês simplificado 茶艺

É uma bebida milenar, que tem o peso da tradição, moveu impérios e esteve na origem da proclamação de nações. O respeito associado à cerimónia que os orientais lhe dedicam é algo que passou através dos rituais que ainda hoje são praticados. O conceito da cultura do chá é referido em chinês como *chayi* ("a arte de beber chá").



O chá é constituído por substâncias químicas que podem interferir diretamente no nosso organismo, sendo utilizado de forma análoga aos princípios ativos em medicamentos/fármacos. É considerada a 2ª bebida mais consumida mundialmente, ficando atrás somente da água. O hábito de se beber chá foi introduzido em Inglaterra, pela rainha portuguesa Catarina de Bragança, tendo sido desde então tradicional e globalmente difundida a cultura do "Chá das Cinco".

A cultura do chá na China difere dos países europeus. O chá ainda é consumido regularmente, tanto em ocasiões formais como informais e é uma bebida popular, utilizado tanto na medicina tradicional chinesa como na cozinha chinesa. Durante o período histórico associado à dinastia Tang- 618-907 d. C.-, o chá era considerado como um tónico e um alimento e preparado como tal. Ou seja, era cozinhado como uma espécie de sopa, em que lhe adicionavam vegetais, cebolas, sal, arroz, gengibre e até leite.

O chá é frequentemente associado à literatura, artes e filosofia e está intimamente ligado ao taoísmo, ao budismo e ao confucionismo. Aproximadamente desde a dinastia Tang, beber chá tem sido uma parte essencial do auto-cultivo. A filosofia chinesa *Chan* (semelhante ao Zen japonês) também está relacionada com beber chá.

O chá era considerado uma das sete necessidades diárias, os outros eram lenha, arroz, óleo, sal, molho de soja e vinagre.

Cultura:

A cultura do chá chinês refere-se à forma como o chá é preparado, bem como as ocasiões em que as pessoas consomem chá na China:

- **Um sinal de respeito:** Na sociedade tradicional chinesa, os membros da geração mais jovem mostram o seu respeito aos membros da geração mais velha, oferecendo uma chávena de chá. Convidar os mais velhos para o chá é uma atividade tradicional de férias. No passado, as pessoas de uma classe social inferior serviam o chá para a classe alta na sociedade.



- **Reuniões familiares:** Quando os filhos e filhas saem de casa por trabalho ou casamento, podem passar menos tempo com os pais e por isso ir a

restaurantes e beber chá torna-se uma atividade importante para restabelecer laços e encontros familiares. Todos os domingos, os restaurantes chineses estão lotados de famílias, especialmente durante as férias.



- **Desculpar-se:** o chá pode ser oferecido como parte de uma desculpa formal. Por exemplo, as crianças que se comportaram mal podem servir chá para os seus pais como sinal de arrependimento e submissão.



- **Para mostrar gratidão e celebrar casamentos:** na cerimónia de casamento chinês tradicional, as noivas e os noivos ajoelham-se diante dos respetivos pais e servem-lhes chá e depois agradecem-lhes, o que é uma maneira devotada de expressar sua gratidão por serem criados. Em algumas ocasiões, a noiva serve a família do noivo e o noivo serve a família da noiva. Este processo simboliza a união das duas famílias.



- **Toque no dedo:** o toque leve é uma maneira habitual de agradecer ao mestre do chá ou ao servidor de chá. Depois que o copo é preenchido, o indicador dobrado e o dedo médio (ou combinação similar) são colocados na mesa para expressar gratidão à pessoa que serviu o chá. Este costume é

comum em culturas do sul da China. Diz-se que este costume teve origem na dinastia *Qing*, quando o imperador *Qianlong* viajou disfarçado pelo império e os seus servos acompanhantes foram instruídos a não revelar a sua identidade. Um dia num restaurante, depois de ser servido numa chávena de chá, o imperador encheu também um copo do servo. Para este foi uma grande honra ter o imperador a servir o chá. Por hábito, ele deveria ajoelhar e expressar os seus agradecimentos, mas não podia fazer isso, pois revelaria a sua identidade. Em vez disso, curvou os dedos na mesa para expressar a sua gratidão e respeito. Assim, os dedos dobrados supostamente significam um servo curvando-se, um dedo representando a cabeça e os outros os braços.

Nas cerimónias de chá formal, acenando com a cabeça ou dizendo "obrigado" é o mais apropriado.

Técnica:

O chá é a infusão de folhas, talos e/ou rebentos de uma única planta chamada *Camellia sinensis*”.

Após a colheita das folhas, o chá passa por diferentes processos de elaboração, que permitem classificá-lo em seis tipos:

1- **Chá branco** é o tipo de chá menos processado de todos. É produzido através dos botões prateados e folhas selecionadas da *Camellia sinensis*, sendo que essas estruturas são apenas lavadas e secas. Para a sua elaboração, as folhas apenas são murchas e secas e não passam por nenhum processo de oxidação. É aquele que traz mais benefícios para o organismo. Utilização: auxilia no combate a doenças cardíacas e também no cancro, reduz o colesterol LDL (baixa densidade) e diminui a glicemia (taxa de glicose/“açúcar” presente no sangue). Auxilia também no tratamento da diabetes, é antioxidante (forte ação contra radicais livres) e melhora o humor.

2- **Chá verde (japonês e chinês/ *bancha*)** também sofre um processo de oxidação mas, neste tipo de chá para desativar a enzima que causa a oxidação é feita uma fixação, quer seja com aplicação de calor seco, quer através de calor húmido. Secam-se as folhas até que elas contenham apenas 2% de sua humidade original. Utilização: prevenção de doenças cardiovasculares (alta concentração de tanino), diminuição do LDL colesterol, desintoxicação do fígado, antioxidante e melhora o trânsito intestinal.

3- **Chá amarelo** trata-se de um tipo de chá que é processado de forma semelhante ao chá verde, mas que passa por um processo de fermentação não enzimática.

4- **Chá preto (indiano)** distingue-se pela sua oxidação total. As folhas não passam por cozimento inicial a vapor, sendo a primeira etapa o repouso das folhas, as quais são acondicionadas num ambiente fechado, dispostas em prateleiras, pelo período de um dia (para redução da humidade). Após este processo, as folhas encontram-se suficientemente macias para serem enroladas (pequenas bolas), rompendo a estrutura celular que leva a

libertação de enzimas que realizam o processo de fermentação (aproximadamente 6 horas). As folhas podem então ser acondicionadas em câmaras-de-ar quente (secagem e bloqueio da fermentação, desnaturação enzimática). Na última etapa do processamento, as folhas adquirem o aspeto/coloração escura, perdendo cerca de 2% de humidade, e conferindo ao chá o seu sabor característico: um forte e marcante amargo. Utilização: por apresentar um alto conteúdo de flavonoides apresenta uma potente ação anti-inflamatória, anti-hemorragica, de controlo hormonal e melhora o fluxo sanguíneo.

5- **Chá oolong (preto chinês)** ou semioxidado é característico pelo facto de se tratar de um tipo de chá que sofre uma oxidação parcial. O seu nome em chinês significa "dragão preto". É um chá com um sabor diferenciado dentre os chás oriundos da mesma espécie vegetal. O processamento das folhas dá-se de maneira idêntica ao realizado para a produção do chá preto dito convencional, salvo o tempo de fermentação reduzido, equivalente a aproximadamente duas horas. Utilização: diminuição do colesterol LDL, redução dos riscos de doenças cardiovasculares, combate a obesidade, induz a produção de antioxidantes pelo organismo. É indicado para doenças de pele, incluindo cancro (melanoma), diabetes, profilaxia dental e combate ao *stress*.

6- **Chá vermelho ou Pu-erh**, é conhecido como o chá dos imperadores. A sua preparação envolve um processo completo de fermentação (dupla) das folhas, com longa duração. Durante o processo de fermentação há o desenvolvimento do microrganismo *Aspergillus niger* (fungo), que confere a coloração avermelhada a este chá. A produção do chá vermelho é um processo que pode durar até três anos, tempo durante o qual essa característica vai sendo adquirida e fixada; sendo que acredita-se que quanto maior for o tempo de preservação das folhas do chá, melhor será a sua qualidade. Utilização: acelera o metabolismo basal e hepático, auxiliando na perda de peso, reduz os níveis de LDL e melhora a digestão (possui escassas contra-indicações).



Figura 3 - Processo de obtenção dos chás, mostrando a progressiva oxidação que ocorre a cada etapa de conversão do chá branco para verde, para oolong e, finalmente, para preto (Fonte: SANTANA-RIOS *et al.*, 2001).

Dentro destes seis tipos de chá existem centenas de variedades. Isso acontece devido a uma serie de fatores, como por exemplo o *terroir*, o tipo de planta, o padrão da colheita e a época da colheita.

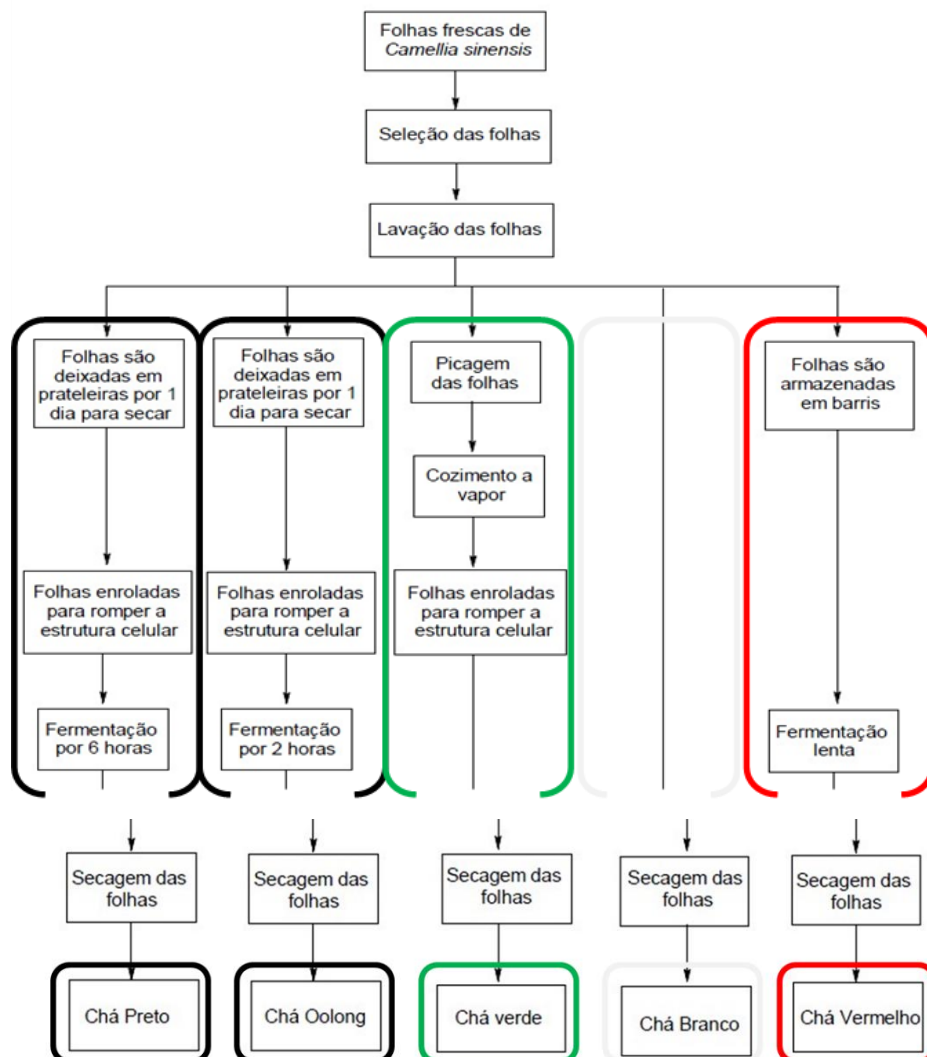


Figura 3. Etapas do processamento de alguns dos diferentes tipos de chá (*Camellia sinensis*)

"Quando fazemos uma infusão com outras plantas como por exemplo camomila, tília, lúcia-lima, erva-cidreira, erva príncipe, erva-mate não devemos chamar chá".

O chá é uma infusão, mas nem todas as infusões são chá. Ou seja, apenas podemos chamar chá quando é uma infusão com as folhas, talos e /ou rebentos de uma única planta chamada *Camellia sinensis* ou "planta do chá".

Realizam-se muitos estudos para salientar as propriedades químicas da *Camellia sinensis* e os seus efeitos no organismo humano. Nenhuma outra planta, possui constituintes tão completos e harmoniosos como aqueles que se encontram nas folhas da planta do chá – esta foi uma das conclusões mais unânimes ao longo de todos estes anos de estudo.

De destacar a **ação antioxidante** do chá, fornecida pelas catequinas, essencial para o fortalecimento do sistema imunitário e no combate aos

radicais livres que são responsáveis pelo envelhecimento precoce do organismo e pelo aparecimento de uma série de doenças. A toma prolongada contribui para controlar os níveis de colesterol no sangue, combater a hipertensão arterial e doenças cardiovasculares. As catequinas e teoflavinas (presentes no chá preto) aceleram o metabolismo, ajudando no emagrecimento através da eliminação de gorduras, mais rapidamente, durante a digestão.

A **cafeína/teína**, possui um efeito de estimulação cerebral, permite o aumento da concentração, do foco mental e da atividade motora. Além disso, atua no organismo como um excelente diurético, contribui para o bom funcionamento dos rins, para a eliminação de resíduos e é coadjuvante na perda de peso.

A **L-teanina**, é um aminoácido raro que existe quase exclusivamente no chá. Apresenta muitas vantagens para o organismo humano. Por um lado, promove o relaxamento sem causar sonolência, diminuindo a ansiedade e a tensão causadas pelo *stress* do dia-a-dia. De forma complementar, age favorecendo as atividades intelectuais, melhorando os níveis de concentração, de aprendizagem e de criatividade. É esta substância que permite que a cafeína, presente nas folhas da planta do chá, seja absorvida pelo nosso organismo.

Preparação:

O chá é um produto delicado que absorve sabores com muita facilidade. Por isso, a água canalizada (sem filtro), com desinfetantes vai interferir no sabor original do chá. Também a temperatura e o tempo de infusão inadequados, vão libertar mais ou menos quantidade de taninos e óleos essenciais das plantas.



Quando a água é deitada sobre as folhas, não pode estar a ferver. Deverá estar acima da temperatura indicada para o chá que se pretende confeccionar. Por exemplo, os chás verdes são mais delicados do que os chás *oolong* ou chás pretos, por isso deve ser preparado com água gelada. O método mais informal de preparar chá é simplesmente adicionar as folhas numa uma panela contendo água quente.

Conservação:

O chá absorve cheiros e humidade com facilidade e, para preservar a frescura e os sabores do chá pelo tempo recomendado, é necessário acondicionar em recipientes herméticos e metalizados, para barrar a entrada do ar, da humidade e da luz. Conservar ainda num local fresco, seco, longe da luz e de outros ingredientes com odores fortes.

Outras considerações:

É recomendável a associação e harmonização do chá com diferentes alimentos - **tea pairing**: por exemplo, com doces e salgados, como o caju, o goji, ou mesmo refeições.



Sandra Antunes

O Chá e as suas propriedades medicinais:

- Alecrim (*Rosmarinus officinalis*): Calmante e digestivo. Auxilia na cicatrização de feridas e alivia a irritação causada pelo prurido. Utiliza-se a infusão das folhas.
- Alfazema (*Lavandula augustifolia* ou *vera*): Possui propriedades refrescantes e digestivas, auxilia no alívio da dor de cabeça e da dor de garganta, tosse e gases. Usa-se a infusão das folhas e flores.
- Babosa (*Aloe vera*): Auxilia no tratamento de queimaduras, prurido, urticária e frieira. Popularmente utilizada para regeneração de tecidos. Aplica-se a mucilaginosa da planta (a "baba") fresca diretamente sobre a lesão.
- Camomila (*Matricaria camomilla*): Calmante tradicional, alivia dores de cabeça. Trata gripes e irritações estomacais e auxilia no colesterol. Infusão pelas folhas e flores.
- Manjerona (*Oreganum manjorana*): Alivia dores de barriga e gases. Para gripe, pode se fazer a inalação do vapor. Infusão das folhas e flores.
- Erva-cidreira (*Melissa officinalis*): Para o mau hálito, gripe, tosse e melhoria da qualidade do sono. Infusão das folhas.
- Manjericão (*Ocimum basilicum*): Calmante e combate o mau hálito. Pode-se fazer óleo e infusão das folhas e até para banhos.
- Mil em Rama (*Achillea millefolium*): Combate o cansaço e a insónia. Muito utilizada em feridas na pele, doenças sexualmente transmissíveis, desintoxicação, vômito, cólicas, cálculo renal e varizes. Utiliza-se infusão, cataplasma ou em banhos.
- Rosas: Combate a celulite e as rugas, limpa e hidrata a pele. (Atenção com as rosas e agrotóxicos).
- Hortelã (*Mentha piperita*, *Mentha pulegium spicata*): Alivia náuseas, dor de cabeça, tosse, asma, dor de garganta e febre. Infusão das folhas.
- Guaco (*Mikania glomerata*): Alivia inflamações da garganta, reumatismos e dores musculares. Eficiente para auxiliar no tratamento de crises de asma e bronquites. Utilizam-se xaropes, óleos, folhas e cataplasma.
- Abacaxi (*Ananas comosus*): Rico em vitamina C, ferro, magnésio, entre outros, auxilia na digestão, combate a prisão do ventre, desobstrui o fígado, combate a artrite, dores de garganta, reduz inflamações e acelera o tempo de cicatrização.