

Carolina Noé Dini

Chás e infusões Essenciais

Blends inusitados com óleos essenciais



Carolina Noé Dini

Chás e infusões Essenciais: Blends inusitados com óleos essenciais. Belo Horizonte, MG: Editora Laszlo, 2018.

ISBN: 978-85-5754-038-5

Copyright © Primeira edição em português 2018

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida nem transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em sistema ou banco de dados sem a permissão, por escrito, da editora.

Koscky Produção e Arte Ltda.

Editora Laszlo Rua Itaúna, 66 - Colégio Batista/Floresta CEP: 31110-070 - Tel: + 55 031 3486.2765 Belo Horizonte – Minas Gerais – Brasil

Editor: Fábián László Flégner | Revisão e copidesque: Alvanísio Damasceno | Capa, projeto gráfico e diagramação: Deborah Alves Fotografias: Lorena Noé Dini | Edição de imagem: Marcela Noé Dini | Depósito legal: Biblioteca Nacional

Descobertas científicas são constantemente atualizadas. Isso implica novas bases em recursos, pesquisas e procedimentos empregados, que devem ser de responsabilidade dos autores. Para que sua autoria seja respeitada, o conteúdo desta obra pode ser divulgado desde que se faça referência às fontes.

A Editora Laszlo traz qualidade de edições e trabalha com muito esmero e técnica na elaboração de suas obras. Agradecemos, desde sempre, a compreensão do leitor por falhas de digitação, impressão, entre outras, que podem ocorrer em qualquer publicação. Caso o leitor queira nos informar delas, faça-o por e-mail (contato@editoralaszlo.com.br) afim de que as edições seguintes sejam corrigidas.

Catalogação na Publicação (CIP)

D585c Dini, Carolina Noé

Chás e infusões Essenciais: Blends inusitados com óleos essenciais. / Carolina Noé Dini ; Belo Horizonte: Editora Laszlo, 2018.

il. 34 p. 21 X 21 cm

ISBN: 978-85-5754-038-5

- 1. Culinária vegetariana. 2. Culinária (receitas). 3. Aromaterapia.
- 4. Óleos essenciais. 5. Gastronomia. I. Título. II. Autor.

CDD: 641.56 CDU: 641.56

Índice para catálogo sistemático:

1. Receitas vegetarianas: Culinária 641.56

Dedicatória

À minha irmã Lorena Dini, com quem partilho memórias e identificações, bem como às mulheres que me rodeiam.



Sumário

Uma breve introdução sobre chás e infusões	08
Dica para estimular o consumo de chás e infusões	09
Regras gerais para o preparo	11
Cuca fresca Infusão refrescante	13
Deu match! Infusão floral afrodisíaca	16
Lua nova Infusão equilibrante do feminino	19
Limão na vida Chá verde cítrico	21
Chá de chocolate misterioso Chá preto com aroma de chocolate	23
Descanso poético Infusão para dormir profundamente	26
Coração quente Infusão quente	28
Sobre a autora	30
Bibliografia	32



Uma breve introdução sobre chás e infusões

Os chás e infusões habitam o imaginário da humanidade há séculos; e não é à toa: sorver goles de ervas e especiarias delicadamente combinadas é um exercício de "escuta" do aroma do mundo. Adoro criar novas misturas e brincar de resgatar memórias de infância através dos cheiros!

Vejo muita beleza em tirar um tempo para respirar e sentir meu coração enquanto preparo uma xícara de alguma mistura inusitada. A fragrância que os ingredientes soltam perfuma a casa e me prepara para um momento de carinho e autocuidado.

Por isso mesmo, criei os *blends* deste livro pensando em promover experiências, ainda mais por terem em sua composição os mais puros óleos essenciais, que possuem a força vital da natureza.

No meu livro *Cozinha extrassensorial* você vai encontrar receitas saudáveis, cheias de textura e cor, que casam bem com as misturinhas que ensino neste e-book. No blog www.cebolanamanteiga.com existem também muitas criações minhas. Você também pode me encontrar no Instagram @cebolanamanteiga para outras dicas culinárias!

Use as hashtags **#cozinhaextrassensorial** e **#cháseinfusõesessenciais** para que eu possa ver suas produções e também para trocarmos experiências!

Dica para estimular o consumo de chás e infusões

Quando for receber amigos, disponha sobre a mesa uma chaleira com água quente e potinhos com algumas cascas, folhas e flores, a exemplo da canela em pau, alecrim, orégano, hortelã, manjericão, gengibre, capim-limão etc., e ainda diferentes tipos de chá: preto, verde, azul etc. Assim cada um poderá montar seu próprio *blend*.

Manter óleos essenciais e ervas secas e chás bem fechados num lugar visível faz com que você sinta mais vontade tirar um tempo para si mesmo e desfrutar de bons momentos!



Regras gerais para o preparo

Como o tempo de infusão e temperatura variam de acordo com os ingredientes escolhidos, de maneira geral é recomendado para 1 colher de sopa de folhas, ervas ou cascas, 200 mL de água filtrada a 90 °C. Por isso, quando você levar a água ao fogo, lembre-se de desligar assim que bolhas começarem a se formar para atingir essa temperatura por aproximação.

Essa atenção toda serve para não queimar os ingredientes escolhidos. Caso tenha um termômetro em casa, faça uso dele.

Os ingredientes devem ser adicionados a essa água quente e ficar de 2 a 6 minutos imersos, devendo o recipiente ser tampado com um pano para manter o calor. Caso esteja usando uma chaleira, o uso do pano é dispensado.

Como o óleo essencial é volátil, deixe para adicioná-lo ao final, misturando e servindo em seguida.

O uso de leites vegetais com chás verdes ou infusões é sempre uma boa pedida!

Caso pretenda adoçar seu *blend*, use melado de cana, açúcar mascavo ou demerara. Não recomendo o mel, pois existem estudos que apontam a liberação de toxinas quando ele é aquecido.

Ao adentrar esse universo de muitas possibilidades, com o tempo e a prática você certamente se sentirá livre para criar suas próprias combinações. Desfrute da sua criatividade, tire um tempo para si mesmo e se permita degustar belíssimas xícaras de chás e infusões!

Curiosidade:

Os chás, diferentes das infusões, necessariamente são feitos a partir da planta *Camelia sinensis*. Então saiba que, ao misturar cascas, folhas e flores, você não estará criando um chá, e sim uma infusão.

Cuca Fresca

Infusão refrescante

Essa infusão foi inspirada na jus de bissap, conhecida como a bebida nacional do Senegal.

A mistura suco de laranja e hibisco combinada com o óleo essencial de hortelã cria um sabor único e altamente refrescante. A noz-moscada foi adicionada por conta de seu aroma picante e também fresco.

Se você quiser incrementar a experiência e o poder digestivo da infusão, sirva com folhas frescas de hortelã mergulhadas direto na caneca, à moda grega.

Ingredientes para 1 caneca grande:

- · 300 mL (1 copo e meio) de água filtrada
- 5 flores de hibisco secas
- · 1 pitadinha de noz-moscada
- · Suco de 3 laranjas médias
- · Gelo a gosto
- · 1 gota de OE de hortelã-verde



Modo de fazer:

- · Coloque a água para aquecer numa panela. Lembre-se de desligar o fogo assim que bolhas começarem a se formar para atingir 95 °C. Caso tenha termômetro em casa, faça uso dele.
- Adicione os ingredientes, à exceção do óleo essencial e do suco de laranja, e deixe em imersão por 6 minutos.
- · Coe, adicione o restante dos ingredientes e o gelo e sirva em seguida.

Deu match!

Chá afrodisíaco

O pau de canela e as rosas vermelhas são conhecidos pelo poder afrodisíaco, sendo ambos muito utilizados como tempero em países como a Índia, a Turquia e a Bulgária. O cardamomo, que é uma especiaria de cor esverdeada e que esconde sementinhas escuras em seu interior, foi adicionado para dar mais aroma ainda. A maçã, por sua vez, confere tom adocicado ao chá, deixando a cor mais quente e a textura com um quê de cremoso, sendo ideal para dias frios, quando você estiver com uma pessoa querida do lado.

Ingredientes para 2 canecas:

- · 600 mL de água filtrada
- 1 maçã cortada em cubos, sem as sementes
- · 1 pedaço de pau de canela
- 1 semente de cardamomo
- · ½ colher (de sopa) de chá preto
- 1 gota de OE de rosas vermelhas



Como fazer:

- Retire a casca esverdeada do cardamomo para usar somente as sementes internas.
- · Adicione em uma panela a água, a maçã, o pau de canela e as sementinhas do cardamomo.
- · Deixe reduzir até a água ficar corada.
- Desligue o fogo e adicione o chá preto. Tampe a panela com um pano e deixe assim por 5 minutos.
- · Após, coe, coloque o óleo essencial e misture. Sirva em seguida.

Lua nova

Infusão para equilibrar o feminino

A sálvia é mundialmente conhecida como uma erva que desperta o feminino que habita tanto em homens quanto em mulheres. Além disso, tem efeito expectorante, controla os hormônios e, portanto, é indicada no período menstrual ou na menopausa. O abacaxi é diurético e foi adicionado para conferir uma doçura que ameniza o sabor pungente da sálvia.

Ingredientes para 1 caneca:

- · 300 mL de água filtrada
- · Meia xícara de casca de abacaxi
- · 1 gota de OE de sálvia-espanhola

Como fazer:

- · Adicione a uma panela a casca do abacaxi e deixe reduzir até a água ficar corada.
- · Desligue o fogo, coloque o óleo essencial de sálvia e misture. Sirva em seguida.



Lima na vida!

Chá verde refrescante

O capim-limão é fresco e tem esse nome por conta do sabor limpo, parecido com o do limão. Somado ao óleo essencial de lima-da-pérsia, torna a coisa toda mais refrescante. Usei o chá verde Darjeeling Green, pois, a meu ver, ele é mais frutado e suave que os outros chás verdes e casa bem com os outros ingredientes.

Ingredientes para 1 caneca:

- · 200 mL de água filtrada
- · 1 colher (de sopa) de chá verde
- · 1 colher (de sopa) de capim-limão
- · 1 gota de OE de lima-da-pérsia

Como fazer:

- Leve a água ao fogo e deixe começar a levantar fervura. Quando bolhas começarem a surgir, desligue o fogo.
- · Coloque o capim-limão e o chá verde e tampe com um pano.
- Espere 2 minutos, coe, adicione o óleo essencial e sirva em seguida.



Chá de chocolate misterioso

Chá preto com aroma de chocolate

Para esse *blend*, escolhi o chá preto Lapsang Souchong, famoso graças à família real britânica e a Sherlock Holmes, o célebre personagem de Sir Arthur Conan Doyle. Esse chá tem aroma defumado e sabor complexo, combinando bastante com as folhas frescas de hortelã e o óleo de cacau, que adiciona um cheiro intenso e amargo de chocolate. Vale dizer que harmoniza bem com comidas salgadas e picantes, faz bem para o estômago e ameniza a fadiga.

Ingredientes para 1 caneca:

- · 200 mL de água filtrada
- 1 colher (de sopa) de chá preto (Lapsang Souchong)
- · 1 colher (de sopa) de folhas de hortelã
- · 1 gota de OE de cacau absoluto



Como fazer:

- Leve a água ao fogo e deixe começar a levantar fervura. Quando bolhas começarem a surgir, desligue o fogo.
- · Adicione o chá preto e as folhas de hortelã e tampe com um pano.
- Espere 5 minutos e coe. Com a ajuda de uma colher, adicione o óleo essencial de cacau (ao contrário dos outros óleos, ele é gorduroso) e sirva em seguida!

Descanso poético

Infusão para dormir profundamente

Essa infusão apazigua os ânimos e faz o sono chegar, pois todos os ingredientes têm um amplo poder de induzir um estado de calma no organismo. Se preferir um sabor mais cítrico, troque a alfazema por capim-limão. Acaso sua insônia esteja latente, aproveite para aplicar 1 gota do OE de lavanda no alto da cabeça antes de dormir. Se preferir algo mais suave, troque o óleo de lavanda por macela.

Ingredientes para 1 caneca:

- · 200 mL de água filtrada
- 1/2 colher (de sopa) de alfazema
- 1 colher (de sopa) de camomila
- · 1 gota de OE de lavanda

Como fazer:

- Leve a água ao fogo e deixe começar a levantar fervura. Quando bolhas começarem a surgir, desligue o fogo.
- · Adicione a alfazema e a camomila e tampe com um pano.
- Espere 5 minutos, coe, adicione o óleo essencial, misture e sirva em seguida!



Coração quente

Infusão quente

Infusão quente para acalentar a alma e renovar a fé na humanidade! Os polifenóis presentes nas nibs de cacau atuam principalmente no sistema cardiovascular e, mesclados com o cardamomo, especiaria com poder digestivo, ajudam a entender os sentimentos nos dias atribulados. O OE de laranja-sanguínea complementa trazendo frescor e leveza à infusão.

Ingredientes para 1 caneca:

- · 200 mL de água filtrada
- 1 colher (de sopa) de nibs de cacau
- · 2 cardamomos
- · 1 gota de OE de laranja-sanguínea

Como fazer:

- · Abra o cardamomo para retirar as sementes internas e reserve.
- Leve a água ao fogo e deixe começar a levantar fervura. Quando bolhas começarem a surgir, desligue o fogo.
- · Coloque as sementinhas de cardamomo e as nibs e tampe com um pano.
- Espere 5 minutos, coe, adicione o óleo essencial e sirva em seguida!



Sobre a autora

Carolina Dini é uma advogada que começou a cozinhar por acaso e descobriu em razão da boa mesa um mundo inteiro de novas possibilidades. Ela acredita que, quando está mexendo a colher de pau, muitos ensinamentos sobre como viver a vida se descortinam.

Nos cursos e oficinas que promove para ensinar as pessoas a se aproximarem do universo culinário ela deixa claro que cozinha é lugar pra dançar, tirar folga dos problemas, despir os preconceitos, adorar os detalhes, fazer do simples algo especial, afinar o paladar, testar os limites, inovar, meditar sobre o correr dos dias, associar olfatos a memórias de infância, entender o corpo, reconectar-se com o universo, fazer da pimenta e dos problemas ardidos algo agridoce, fartar-se com novos cheiros, misturar sabores e brincar com as papilas gustativas.

Sua intenção ao escrever este e-book é instigar o leitor a abrir os olhos para as infinitas combinações que surgem do casamento dos chás e infusões com os óleos essenciais, que, segundo ela, "são a tradução da natureza num potinho".

Com escrita poética e leve, ela traz *blends* inusitados com óleos essenciais, criando com isso experiências surpreendentes. E do que mais a vida é feita, senão disso?

No seu blog, www.cebolanamanteiga.com, você encontra mais do trabalho de Carolina Dini. Já no Instagram @cebolanamanteiga, ela mostra técnicas culinárias fáceis de aplicar.



Bibliografia

ALONSO, J. *Tratado de fitofármacos y nutracéuticos*. Barcelona: Corpus, 2014.

BISOGNO, V.; PETTGREW, J. Manual del sommelier de té. Buenos Aires: Del Nuevo Extremo, 2013.

NORMAN, Jill. *Ervas e especiarias*. 2. ed. São Paulo: Publifolha, 2015.

Outra obra da Editora Laszlo:



Receitas intuitivas com óleos essenciais brasileiros

O livro *Cozinha extrassensorial*, de Carolina Dini, nos convida a descobrir um mundo inteiro de novas possibilidades através da boa mesa, pois ela ensina receitas com óleos essenciais brasileiros com uma linguagem leve e poética, que abre os olhos do leitor para sabores e cheiros inusitados. Ela acredita que, quando estamos mexendo a colher de pau, muitos ensinamentos sobre como viver a vida se descortinam

Nos cursos e oficinas que promove para ensinar as pessoas a se aproximarem do universo culinário, ela deixa claro que cozinha é lugar pra dançar, tirar folga dos problemas, despir os preconceitos, adorar os detalhes, fazer do simples algo especial, afinar o paladar, testar os limites, inovar, meditar sobre o correr dos dias, associar olfatos a memórias passadas, entender o corpo, reconectar-se com o universo, fazer da pimenta e dos problemas ardidos algo agridoce, fartar com novos cheiros, misturar sabores e brincar com as papilas gustativas.



E do que mais a vida é feita, senão disso?

No blog da autora, www.cebolanamanteiga.com, você encontra mais desse trabalho. Já no Instagram @cebolanamanteiga, ela mostra técnicas culinárias fáceis de aplicar.

