

Bebendo com afeto

Quando falamos em alimentação saudável, logo pensamos em frutas, verduras e legumes. O que vamos comer no café da manhã, almoço, lanche e jantar. Mas um outro aspecto da dieta também tem seguido um caminho mais saudável: o que bebemos.

E assim como as hortas em casa e os produtos de pequenos agricultores enchem o prato, elas podem abastecer também os copos! Os sucos naturais, embora inspirem alguns cuidados no consumo excessivo, são ótimas alternativas para tomar pela manhã e para substituir os refrigerantes e industrializados.

E os chás e infusões despontam como queridinhos. Dados da consultoria Euromonitor Internacional mostram que a ingestão de chás, a segunda bebida mais consumida do mundo, cresceu 25% no Brasil entre 2013 e 2020, sendo quase o dobro da média mundial, que é de 13%.

O especialista em chás e dono da loja Vai Té Chá, Fábio Pedroza, 42 anos, faz a importante distinção entre chá e infusão. Os chás são todas as bebidas derivadas da planta *Camellia Sinensis* e consistem em seis famílias: brancos, amarelos, verdes, vermelhos, oolongs e pretos.

Já a infusão é o resultado da imersão de ingredientes na água quente, incluindo frutas, flores e ervas. Embora no Brasil, como Fábio explica, pouco seja feita essa distinção em termos comerciais, quando falamos em dados, é importante fazer a diferenciação.

Mistura do bem

Outra variação são os blends, misturas de diferentes plantas, ervas e frutas, que podem ou não incluir um dos chás tradicionais. Jéssica Prado, nutricionista pós-graduada em fitoterapia (@nutriprado), garante que os blends possuem uma série de benefícios.

Um deles é impulsionar as funcionalidades dos ingredientes, como relaxamento, melhora na disposição, digestão e auxílio na concentração,



Arquivo pessoal

Fábio Pedroza é especialista em chás e dono da loja Vai Té Chá: paixão pela bebida

por exemplo. Os blends trazem também experiências multissensoriais. “Eles podem ampliar a experiência gustativa e olfativa de beber chás, ajudando o corpo e a mente com o despertar de novas emoções ou lembranças que fazem parte da nossa memória afetiva”, ensina Jéssica.

Para o blend ideal, a nutricionista afirma que primeiro precisa ser escolhida a base, o sabor que se sobressai. Pode ser um ou mais tipos de chás ou infusões. O toque especial vem dos completos, que, em geral, podem ser ervas (hortelã, erva-doce), flores secas (camomila, hibisco), frutas desidratadas (casca de laranja, polpa de maracujá) e especiarias (canela, cravo, baunilha).

Ao observar o aumento na busca pelos chás e infusões, Fábio ressalta que a sua perspectiva sobre a bebida tem um viés gastronômico, e acredita que as bebidas não devem ser encaradas como remédios ou apenas como funcionais.

“Muita gente procura um chá porque ouviu falar que ele tem propriedades emagrecedoras e eu não acho isso saudável. Acredito que o consumo de chás e infusões deve ser como o de verduras e legumes. Fazem parte de uma alimentação saudável, mas não são remédios”, afirma.

Ele acrescenta que, quando um chá vai ser usado como fitoterápico, muitos elementos precisam ser avaliados com nutricionistas e médicos,

como a posologia, o peso da pessoa, as condições de pressão do indivíduo, entre outros. “As pessoas compram misturas e cápsulas super concentradas e tomam sem limites e acompanhamento, vejo isso como um desastre anunciado. No fim, o chá, que não tem culpa nenhuma, acaba como o responsável por problemas de saúde.”

Para Fábio, o consumo de chá faz parte de um hábito de vida, assim como no caso das pessoas que priorizam alimentos orgânicos e da agricultura familiar. Além de trazerem benefícios para a saúde, fazem parte de um ritual, que, na maioria das vezes, tem um forte aspecto afetivo atrelado. “A maioria dos especialistas em chá ou das pessoas que têm o consumo como rotina tem uma história familiar. Tomava o chá que a avó fazia e aquilo traz um conforto, uma relação com o alimento que traz também inúmeros benefícios naquele momento”, acredita.

Assim como o manjeriço colhido na horta para temperar a comida, a erva-doce, a hortelã e o capim-santo podem ser pegos no quintal e se tornar uma bebida que vai aconchegar e acalmar. Fábio enxerga essa relação entre os chás, a agricultura familiar e o papel da gastronomia. Ao saber de onde vem aquele alimento, como ele foi feito e o caminho que percorreu para chegar ao seu prato ou ao seu copo torna-se um elemento importante da alimentação e, assim como os nutrientes, contribui para a saúde de forma geral.