Casa de Chá · Guia gratuito

A primeira xícara

Um caderno para preparar, provar e lembrar.

Duas maneiras de começar, os cuidados que importam e uma folha para descobrir o seu próprio paladar.



PREPARO · SENTIDOS · MEMÓRIA

Antes de acender o fogo

Comece por um ingrediente que você tenha vontade de conhecer. Há dois caminhos neste caderno; escolha um e leve a curiosidade para a mesa.

01

Chá preto

Da mesma planta, *Camellia sinensis*, vêm os chás preto, verde, branco e oolong. Nossa primeira receita usa chá preto de Assam, em folhas soltas processadas e secas. **Ele contém cafeína.**

COMECE NA PÁGINA 3

02

Hortelã-pimenta

O outro caminho usa folhas secas inteiras de *Mentha* × *piperita*, próprias para alimentação. Procure esse nome na embalagem: nem toda planta chamada "hortelã" é a mesma.

COMECE NA PÁGINA 4

A mesa pronta

Separe água potável, chaleira, balança, termômetro e cronômetro, além de um infusor ou peneira. Escolha um bule ou uma xícara resistente ao calor, com espaço para as folhas e para manusear sem derramar.

Confira a identificação, os ingredientes, os alergênicos e a validade na embalagem. Lave mãos, utensílios e bancada; evite contato com alimentos crus. Use apenas plantas alimentícias identificadas, de procedência conhecida.

As fotos não orientam a colheita. Não use plantas ornamentais ou desconhecidas, nem troque folhas por óleos essenciais.

O cuidado vem antes

Se toma medicamentos, tem uma condição de saúde, está grávida ou amamenta, peça orientação médica ou farmacêutica antes do uso regular. Para crianças, procure orientação pediátrica. As porções são culinárias; chá não substitui tratamento.

Interrompa o consumo se houver reação. Dificuldade para respirar ou inchaço de boca ou garganta exige atendimento urgente.

Antes de preparar hortelã-pimenta, leia também o cuidado específico sobre azia, refluxo e vias biliares na página 4.



Um bule de chá preto

CHÁ PRETO DE ASSAM / FOLHAS SOLTAS

Entre a planta e a xícara, as folhas passam por processamento e secagem. É esse chá pronto, não a folha recém-colhida, que usamos aqui.

Escolha **chá preto de Assam, em folhas soltas processadas e secas**. Esta receita em bule começa com uma infusão de 3 minutos.



Planta de origem
Camellia sinensis



Chá preto seco
Ceilão · imagem de referência

A fotografia ilustra a forma processada do chá preto.

Contém cafeína. Medicamentos, condições de saúde, gestação, amamentação e infância pedem orientação individual antes do uso.

FOLHAS SECAS SOLTAS	ÁGUA ADICIONADA	ÁGUA NO PREPARO	INFUSÃO
6 g	300 mL	95 °C	3 min

Seis gestos para preparar

01 Confira o ingrediente

Confira a identificação, a composição, a validade e os alergênicos antes de começar.

02 Prepare a mesa

Lave mãos e utensílios. Separe balança, infusor ou peneira e recipiente resistente ao calor.

03 Meça e aqueça

Pese 6 g de folhas e aqueça 300 mL de água potável a 95 °C. Confira com um termômetro.

04 Comece a infusão

Verta sobre as folhas e marque 3 min. Deixe espaço para manusear sem derramar.

05 Retire as folhas

Ao soar o cronômetro, coe ou retire o infusor para encerrar o contato com a água.

06 Espere e prove

Deixe esfriar até confortável. A temperatura de preparo não é a de beber.

Para 500 mL de água, pese 10 g; para 1 L, 20 g. É uma ampliação proporcional desta receita, mantendo 95 °C e 3 min como ponto de partida. Deixe espaço livre no bule. **Para servir.** Prepare só o necessário e consuma logo. O volume indicado é a água adicionada, não a capacidade do bule nem uma porção que você precise beber inteira. As medidas são culinárias, não terapêuticas.

Uma alternativa de hortelã

O aroma da hortelã-pimenta costuma chegar antes do primeiro gole. Neste preparo, vamos conhecer suas folhas secas.



Planta de origem
Mentha × piperita



Folhas secas, fragmentadas
A receita usa folhas inteiras.

Antes de preparar

A folha de hortelã-pimenta pode piorar **azia e refluxo**. Se você tem cálculos biliares ou outros problemas das vias biliares, avalie o uso com seu profissional antes de escolher esta bebida.

As folhas do preparo

Use **folhas secas inteiras e soltas de *Mentha* × *piperita***: 4 g para 500 mL. Em outros preparos, folhas frescas podem ser levemente amassadas. Aqui, as medidas são para folhas secas, sem equivalência com fresco ou pó. **Óleo essencial não substitui as folhas.**

FOLHAS SECAS	ÁGUA ADICIONADA	ÁGUA NO PREPARO	INFUSÃO
4 g	500 mL	Fervura vigorosa	5–7 min

Seis gestos para preparar

01 Confira e pese

Confira a identificação e pese 4 g de folhas secas inteiras. Use utensílios limpos.

02 Ferva a água

Leve 500 mL de água potável à fervura vigorosa. A ebulição varia com a altitude.

03 Verta e tampe

Verta a água sobre as folhas e tampe. Use recipiente resistente ao calor, com espaço livre.

04 Marque o tempo

Aguarde 5–7 min. Se o rótulo exigir mais tempo, siga a instrução mais longa.

05 Coe e ajuste

Retire as folhas. Para suavizar, dilua a bebida pronta; não encurte o mínimo de infusão.

06 Espere para beber

Deixe esfriar até confortável. Prepare só o necessário e consuma logo.

Para ervas secas convencionais, preserve a fervura vigorosa e ao menos 5 min de infusão. Esse cuidado reduz riscos, mas não esteriliza o ingrediente nem torna plantas desconhecidas seguras.

Enquanto a água ganha cor

O chá chegou até nós por objetos, livros e histórias. Enquanto a infusão corre, há tempo para conhecer um pouco desse caminho — sem perder o cronômetro de vista.



Ilustração da lenda gerada pela Casa de Chá; não é fotografia, documento histórico nem guia de identificação.

A HISTÓRIA QUE A LENDA CONTA

Na lenda de Shennong, folhas caem na água quente e dão origem à bebida. A cena guarda o encanto de uma descoberta inesperada. É uma narrativa tradicional sobre o chá, não um registro histórico comprovado de sua origem.

VESTÍGIOS E PALAVRAS

2.100
anos, aproximadamente

Na China, restos de chá encontrados em um contexto funerário da dinastia Han ajudam a contar uma história de cerca de 2.100 anos. Analisados em um estudo de 2016, esses vestígios documentam um uso antigo da planta, embora não revelem quando alguém a provou pela primeira vez.

VIII
século

No século VIII, o chá ganhou um livro inteiro: o *Clássico do Chá*, de Lu Yu. A obra se tornou uma referência da história de *Camellia sinensis*. Seu assunto é a planta do chá; as infusões de outras ervas têm percursos próprios.

2022
saberes reconhecidos

Essa história também é feita de práticas transmitidas entre pessoas. Em 2022, a UNESCO reconheceu os saberes e práticas associados ao processamento tradicional do chá na China como patrimônio cultural imaterial, valorizando a transmissão desses conhecimentos entre pessoas.

Encontre palavras para o sabor

Uma xícara pode lembrar folhas, flores ou uma fruta. Comece pelo que percebe, mesmo que a primeira anotação seja apenas “gostei” ou “não gostei”.

01

Olhe

Perceba a cor e a transparência. Repare no que chama sua atenção e anote um detalhe.

02

Sinta o aroma

Mantenha o rosto longe do vapor. Deixe o aroma sugerir uma palavra ou uma lembrança.

03

Prove

Espere ficar confortável e dê um pequeno gole. Você pode registrar sua impressão sem terminar a xícara.

O AROMA ME LEMBRA

- floral
- frutado
- especiado
- tostado
- vegetal
- mentolado

Escolha até três palavras, acrescente outra ou anote “não percebi”. Elas são um ponto de partida; as próximas podem ser suas.

Na boca

Doçura percebida, acidez e amargor ajudam a descrever o sabor. A **adstringência** é a sensação de secura na boca; anote-a separadamente do amargor.

Forte demais

Dilua a bebida pronta com água potável. Na próxima vez, confira a proporção da receita.

Fraco demais

Confira água, folhas, armazenamento e preparo. Mude uma variável de cada vez, dentro das orientações do preparo.

Esqueceu as folhas

Retire-as e anote. Se a bebida ficou horas parada, aparência, aroma e sabor não comprovam sua segurança.

A folha que fica com você

Anote enquanto a impressão ainda está fresca. Guarde esta folha para comparar outra xícara da mesma receita; imprima ou use um leitor de PDF com anotações.



01 · Olhe a forma 02 · Note um detalhe 03 · Registre

Cena ilustrativa gerada pela Casa de Chá; não é fotografia, documento histórico nem guia de identificação.

Data e horário

Receita escolhida

Ingrediente, parte e forma

Folhas em g

Água em mL

Preparo em °C

Infusão em min

Registre a temperatura se você a conhece e o volume de água que realmente usou. São as medidas do preparo, não a capacidade do bule. Elas ajudam a repetir a receita e comparar o resultado.

Seu paladar

1 MAIS SUAVE · 5 MAIS MARCANTE

Corpo
leve a encorpado

Intensidade aromática
delicada a intensa

Adstringência
boca seca: suave a marcante

Pinte de 1 a 5 blocos conforme a intensidade que percebeu. Um campo em branco indica que você ainda não o avaliou. Esta escala acompanha o seu paladar; cafeína, qualidade e efeitos sobre a saúde não são avaliados aqui.

Palavras que encontrei e o que quero repetir

Uma única mudança para a próxima xícara

Guarde bem o que fica

Depois de preparar, há dois cuidados diferentes: proteger o ingrediente que continua seco e decidir o destino da bebida pronta.



01 · Proteja o seco 02 · Refrigere o pronto 03 · Guarde a informação

Cenas ilustrativas geradas pela Casa de Chá; não são fotografias, documentos históricos nem guias de identificação.

Ingrediente seco

Feche a embalagem ou use um pote limpo, seco e bem vedado. Escolha um lugar longe de umidade, calor, luz e odores fortes, inclusive de produtos de limpeza.

Guarde a identificação original, a validade e as orientações de conservação. Ao passar para um pote, mantenha essas informações junto do ingrediente. Evite completar um conteúdo antigo com uma nova compra.

Descarte o ingrediente se encontrar mofo, pragas, umidade ou outra alteração suspeita. A aparência normal, sozinha, não garante segurança.

Bebida pronta

O melhor começo é preparar apenas o que pretende usar e consumir logo. Não deixe a infusão passar horas sobre a bancada.

Se for guardar, resfrie rapidamente e refrigere prontamente, em recipiente limpo e protegido, a 4 °C ou menos.

O tempo de conservação depende dos ingredientes, da higiene, do preparo e das adições. Por isso, este caderno não fixa uma validade universal em dias.

Se quiser beber gelado

01 → 02 → 03 → 04

Prepare quente

método da receita

Retire as folhas

coe ou tire o infusor

Resfrie rápido

porções menores

Refrigere

4 °C ou menos

Para resfriar mais depressa, divida em recipientes menores ou use um banho externo de água e gelo, sem deixar essa água entrar na bebida. Use gelo de água potável. São cuidados gerais de conservação de alimentos.

> **Não prepare ao sol.** Faça infusão fria somente com produto rotulado para esse uso. Ervas convencionais seguem o preparo quente adequado, mesmo quando serão servidas geladas.

Deixe esta página por perto

Depois da primeira vez, volte aqui para reencontrar as medidas. Leia antes o preparo completo; a quantidade de água não é uma porção que você precise beber inteira.

AS DUAS RECEITAS DO CADERNO

01

Chá preto de Assam

Folhas secas	6 g
Água adicionada	300 mL
Água no preparo	95 °C
Infusão	3 min

Folhas processadas e secas. Contém cafeína; teor não medido.

PREPARO COMPLETO / P. 3

02

Hortelã-pimenta

Folhas secas	4 g
Água adicionada	500 mL
Água no preparo	Fervura
Infusão	5–7 min

Folhas secas inteiras e soltas; fervura vigorosa.

PREPARO COMPLETO / P. 4

REFERÊNCIA GERAL DE CAFEÍNA

30–50 mg

por xícara de 237 mL

Chá preto ou verde
A Health Canada apresenta médias de referência, não mínimos e máximos possíveis nem uma faixa de segurança. O teor varia com as folhas e o preparo: estes valores não medem a bebida desta receita nem se convertem automaticamente para outro volume.

Na hortelã-pimenta pura, cafeína não é característica; confira se a mistura inclui chá, mate ou guaraná. A folha pode piorar azia e refluxo, por isso os cuidados da página 4 acompanham a escolha. Para suavizar ervas convencionais, dilua a bebida pronta; preserve a fervura e o mínimo de 5 min.



A primeira página já é sua

Guarde a ficha para a próxima xícara. Ao repetir a mesma receita, compare o que permaneceu e escolha uma única mudança. Se quiser ampliar o repertório, o *Caderno Mestre* reúne outros ingredientes, proporções e ajustes de sabor. **O preparo e os cuidados deste guia são completos e não dependem de compra.**

Caderno Mestre da Casa de Chá

Preparo, plantas e sentidos · 6 plantas, 9 receitas

A primeira xícara tem 2 receitas. O *Caderno Mestre* tem 9 receitas com 6 plantas: chá preto, verde, branco e oolong, além de camomila, hortelã-pimenta, capim-limão, hibisco gelado e gengibre.

01	O mapa “Qual xícara cabe hoje” para escolher pelo sabor
02	“Da receita ao seu bule”: a proporção ajustada ao volume que você vai preparar
03	O guia “Quando o sabor não agrada”
04	Como servir gelado com segurança
05	Fichas de prova e de despensa

As imagens deste caderno

As fotografias aproximam o olhar da planta e de suas formas de uso. São imagens reais, mantidas em cor natural; não substituem a identificação e a procedência do ingrediente.

FOTOGRAFIAS E LICENÇAS

Página 3 · Planta do chá

Forest and Kim Starr — *Camellia sinensis*, growth habit, NC State Extension Plant Toolbox. CC BY 2.0. Recorte editorial.

Página 3 · Chá preto processado

HeroidShehu — *Ceylon tea Leafs.JPG* / Wikimedia Commons. CC BY 3.0. Recorte editorial. Chá preto do Ceilão, imagem de referência.

Página 4 · Planta de hortelã-pimenta

© 2025 David Giblin — *Mentha* × *piperita*, Burke Herbarium Image Collection (WTU/UW), wtu150499. CC-BY-Attribution, conforme o acervo, sem versão indicada. Recorte editorial.

Página 4 · Referência de folhas secas

Rillke — *Menthae piperitae folium 008182.jpg* / Wikimedia Commons. CC BY-SA 3.0. Recorte editorial, disponibilizado sob a mesma licença. Identificada na fonte como *Mentha* × *piperita*. Folhas secas fragmentadas, imagem de referência.

Sobre as ilustrações

Capa, lenda e cenas de observação e de conservação: ilustrações geradas pela Casa de Chá. São cenas imaginadas, não fotografias dos preparos, documentos históricos nem guias de identificação botânica.

Gravuras botânicas: ilustrações decorativas geradas pela Casa de Chá; não servem para identificar plantas.

Sobre esta edição. Os dois preparos do caderno são de chá preto e hortelã-pimenta. Os exercícios de observação são contemporâneos e autorais, não cerimônias tradicionais nem tratamentos. Os preparos adaptam orientações culinárias publicadas; estas escolhas de medidas não foram testadas em cozinha por nós.

Projeto gráfico e ícones originais. A textura de papel foi gerada pela Casa de Chá para ambientação, não como reprodução de documento histórico. Os créditos não indicam endosso dos autores das fotografias. A licença de cada imagem permanece própria, inclusive a CC BY-SA do recorte de folhas secas de hortelã; ela não se estende ao texto do caderno.

Conteúdo pesquisado e conferido pela equipe editorial da Casa de Chá em estudos, acervos e documentação institucional (outubro e novembro de 2026).