

No Peru, produza seu próprio chá hiper saudável

por AURORAECO VIAGENS • 20 OUTUBRO • GASTRONOMIA



Planta nativa da Índia e China, a *Camellia sinensis* dá origem a milhares de chás, todos eles excelentes para a saúde. A principal diferença entre os sabores das bebidas está no processo de oxidação das folhas, ou ainda, no caso do chá branco, o material com que é feito – esse com os brotos e flores. [No Peru](#), um dos destinos onde a planta encontrou bom solo para se proliferar, você poderá participar da colheita e do preparo do chá preto.

Para quem se preocupa com a saúde, as notícias não poderiam ser melhores: rica em catequinas, flavonoides e taninos, suas folhas têm poder antioxidante, auxiliando no combate aos radicais livres, responsável pela formação de tumores e do envelhecimento precoce da pele. Mas não para por aí, as suas propriedades são tantas, que é difícil acreditar. Confira abaixo a infundável lista de benefícios.

NEWSLETTER

Inscriva-se e receba nossas novidades

Inscriva-se

RESERVA

FAÇA SUA RESERVA >





Uso medicinal

A *Camellia sinensis* tem sido estudada por farmacólogos e bioquímicos pelas propriedades observadas no chá. Descobriram-se substâncias nesta planta capazes de combater úlceras, espasmos musculares, hipertensão, apatia, certas infecções bacterianas, e bloquear a replicação do vírus Influenza Humano tipo A e do HIV-1. Isso sim é potencial curativo!

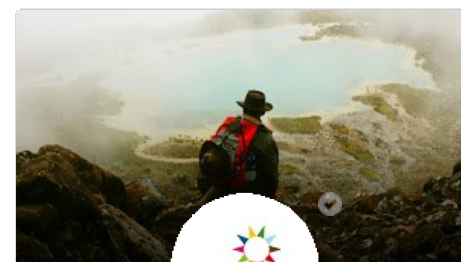
Além disso, a planta é rica ainda em magnésio, potássio, ácido fólico, vitaminas C, K, B1 e B2 – essenciais para o bom funcionamento do organismo humano. Ela pode ser usada como adstringente, analgésico, antiasmático, antibacteriano, antioxidante, digestivo, diurético, estimulante.



Auroraeco Viag...
14 mil curtidas

[Curtir Página](#)

Seja o primeiro de seus amigos a curtir isso.



Auroraeco

Auroraeco Viagens

ViajarBemEstar

[G+](#) [Seguir](#)

MOST POPULAR



10 animais que vivem em Galápagos
por AURORAECO VIAGENS



Top 10: Animais da Amazônia
por AURORAECO VIAGENS

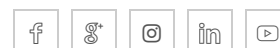


Top 5: marcas de roupa para as ciclistas
por AURORAECO VIAGENS



Rota da Seda: 14 dias na Ásia Central
por AURORAECO VIAGENS

MÍDIAS SOCIAIS





Ainda outros benefícios que a planta oferece são: auxiliar no controle da diarreia, na redução da cárie e das dores de dente, na eliminação de gorduras, sendo muito usado para quem busca o emagrecimento. Pode ser usada ainda para auxiliar na digestão, diminuir os níveis de colesterol ruim, dilatar os brônquios e auxiliar em casos de gripes e resfriados.

A *Camellia sinensis* é uma super planta!

[Leia mais: 6 alimentos para esquecer e 15 para amar](#)

Tipos de chá

Para além dos benefícios à saúde, a *Camellia sinensis* oferece a nós um prazer gustativo: os chás. Esta espécie dá origem a milhares de chás diferentes, de acordo com as condições de cultivo, coleta, preparo e acondicionamento das folhas. No entanto, todos esses produtos podem ser divididos em cinco categorias: chá branco (não fermentado, produzido das mais tenras folhas, mais raro e caro); chá verde (levemente fermentado), chá oolong (com fermentação mediana, basicamente ficando entre o chá verde e o preto, mas com características gustativas geralmente mais próximas do chá verde), chá vermelho (as folhas são prensadas e maturadas em barris) e chá preto (bem fermentado e forte).

Na sua visita ao Peru, você entrará em contato com uma variação de chá preto.

[Leia mais: Descubra o Vale Sagrado, no Peru](#)



A planta

A *Camellia sinensis* pode chegar aos 15 m de altura, mas as podas constantes evitam que a planta ultrapasse 1,5 m e que floresça, permanecendo com a aparência de um arbusto. Quando cresce livremente, as flores surgem solitárias ou aos pares – são pequenas, com pétalas brancas e perfumadas. A planta dá frutos pequenos com 1 a 3 sementes. É possível produzir óleo para o

consumo humano a partir das sementes.



Faça seu próprio chá

Uma das atividades mais populares nos jardins do hotel Inkaterra Machu Picchu Pueblo Hotel, em Aguas Calientes, é a excursão de chá orgânico, que proporciona aos viajantes participar de todo o processo de produção, feito de maneira totalmente artesanal e manual até os dias de hoje.

[Leia mais: As melhores cervejarias artesanais da Europa](#)

O processo começa em meio aos arbustos da Camellia sinensis, passa pela colheita e manuseio das folhas frescas, e termina na Casa de Chá estabelecida no coração da floresta Andina, do coração da propriedade do hotel, onde é possível fazer a selagem do seu próprio saquinho de chá. Mais tarde, desfrute do seu sabor suave.



O premiado GLP Films criou um vídeo que explora a plantação de chá orgânica no hotel, para mostrar as maravilhas da colheita de chá ainda feita nos moldes ancestrais. Confira, abaixo!



