

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

SAVOAREA CEAIULUI

Ceaiuri din frunze, din flori, din fructe

M.A.S.T.
2017

Imagine copertă:

DSR Werbeagentur Rypka GmbH, 8143 Dobl/Graz, www.rypka.at

Fronispiciu: BILDHAUER, Graz

Autori imagini: BILDHAUER, Graz (1); Clemens Arvay, Güssing (2); Mona Lorenz, Gmunden (24); Sofie Meys, K öln (11); Walter Gaigg, Steyring (8).
Restul imaginilor au fost furnizate de către autor.

Respect pentru oameni și cărți

Conținutul acestei cărți s-a verificat cât se poate de exact de către autor și de către editură, totuși nu se poate oferi o garanție pentru modul de lucru ales de fiecare.

Răspunderea juridică este exclusă.

Toate drepturile asupra publicării prin film, radio și televiziune, reproducere fotomecanice, medii de stocare audio de orice fel, tipărire sau salvarea extraselor și recuperarea în sisteme de prelucrare a datelor de orice fel sunt rezervate.

© Drept de autor Leopold Stocker Verlag, Graz 2010, a II-a ediție, 2015
Original edition published in 2010 under the title: **The aus heimischen**

Krautern und Fruchten

© Editura M.A.S.T., București

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NUEHOLD, MANFRED

Savoarea ceaiurilor : ceaiuri din frunze, din flori, din fructe / Manfred Nuehold ; trad.: Ioan Enache. - București : Editura M.A.S.T., 2017
ISBN 978-606-649-074-0

I. Enache, Ioan (trad.)

641.87

Cuprins

Aroma naturii și a poftei de viață	7
Cum au descoperit oamenii ceaiul	9
Cultul ceaiului și cultura ceaiului	11
China și Japonia – leagănul culturilor de ceai	11
Ora ceaiului în stil britanic și samovarul rusesc	15
Ceai din plante aromatice locale	19
Culesul plantelor pentru ceai	23
Plante aromatice pentru ceai cultivate în gospodărie!.....	24
Cultivarea în grădina a plantelor aromatice pentru ceai.....	26
Însămânțare, plantare și îngrijire	31
Balconul pe post de grădină	36
Prepararea ceaiului din plante aromatice.....	39
Recoltarea, uscarea și păstrarea	39
Fermentarea: ceai negru din frunze verzi.....	44
Fructe pentru ceai	49
Uscarea adecvată: păstrarea și eliberarea aromei.....	49
Ultimul pas către plăcere: infuzarea	55
Infuzarea	55
Decocția	55
Macerarea.....	56
Apa pentru infuzare și carafa pentru ceai.....	56
Dozarea, prepararea și „timpul de infuzare” potrivit	58
Infuzorul cu clips	59
Săculețul din plasă pentru ceai.....	59
Filtrul de ceai din hârtie	60
Timpul de infuzare	60

Plante aromatice și fructe autohtone pentru ceaiuri și amestecuri de ceai	63
Anason.....	63
Măr.....	64
Pară.....	65
Urzică.....	65
Mure.....	67
Căpșuni.....	68
Fenicul.....	69
Măceșe.....	70
Afine.....	71
Zmeură.....	73
Soc.....	74
Coacăze.....	75
Sunătoare.....	77
Mușețel.....	80
Lumânărică.....	82
Chimen.....	83
Păpădie.....	84
Mătase de porumb.....	86
Nalbă.....	87
Melisă.....	89
Mentă (mentă piperată).....	90
Cimbru.....	92
Gălbenele.....	93
Trandafir.....	95
Rozmarin.....	96
Flori de trifoi.....	97
Salvie.....	98
Coadă-șoricelului.....	100
Floarea-soarelui.....	101
Scorușă.....	103
Coadă-calului.....	104
Savoarea ceaiului pentru orice preferință	106
Plante aromatice și fructe în amestecuri de ceai.....	107
Băuturi reci pentru zile calde – ceaiuri cu gheață și băuturi slabe cu plante aromatice și fructe.....	126
Lichior de ceai – plăceri alcoolice dulci pe bază de ceai.....	130
Jeleuri din lichior de ceai.....	138

Ceaiul de plante aromatice face bine și pielii	140
Ceai de plante aromatice pentru probleme cosmetice și pentru îngrijirea zilnică a pielii „de la interior”.....	140
Îngrijire de înfrumusețare de la interior la exterior.....	141
Amestecuri de ceai pe bază de plante aromatice pentru aplicații regulate.....	143
Amestecuri de plante aromatice pentru întărirea sănătoasă a funcțiilor pielii.....	145
Amestec de plante aromatice pentru curățarea sângelui și pentru detoxifiere.....	146
Amestecuri de plante aromatice împotriva tenului neîngrijit.....	147
Amestecuri de plante aromatice împotriva tenului gras.....	148
Amestecuri de plante aromatice împotriva pielii grase și neîngrijite.....	149
Amestecuri de plante aromatice împotriva pielii uscate și sensibile.....	151
Amestecuri de plante aromatice împotriva formării premature a ridurilor Amestecuri de plante aromatice împotriva pielii fără culoare și a pielii lăsate.....	152 154

importantă. Pentru mulți dintre noi, parfumul unei cești de ceai este una
pozi de viață.

De îndată ce ceaiul nu a mai însemnat doar ceaiul negru provenit din
zonile de cultură din Asia și după ce s-a reîncălzit multitudinea
colorată de ceaiuri din plante și fructe, acela'stă fost momentul când s-au
obținut sortimente de ceai pentru toate gusturile, pentru orice dorință și
pentru orice băutor de ceai indiferent de vârstă.

Ceaiul plăte atât la copii, cât și la adulți, vă stimulează dimineața și
vă relaxează seara. Dar mai presus de acest lucru, „reacția adversă” este
sănătatea. Când vine vorba de pregătirea ceaiului nu există limite în ceea
ce privește diversitatea de plante, flori și fructe pe care natura ni le pune
la dispoziție, iar această fantozie nu se reduce doar la ceaiul pe care îl
adorăm în cești. Ceaiul din plante aromatice și fructe reprezintă baza
pentru punctul festiv și pentru lichiorul de ceaiuri, pentru cocktail-uri și
băuturi slabe. Deserturile de fructe, serbeturile și înghețatele capătă un
caracter de neegalat în combinație cu ceaiul. Ceaiul de plante aromatice
s-a câștigat locul bine-meritat și în domeniul cosmeticii: zilnicile noastre



Ceai din plante aromatice autohtone

Există multe feluri de a oferi organismului substanțele vindecătoare și tonice ale plantelor. Metoda cea mai delicioasă este prin intermediul ceaiurilor din plante. Cu toate acestea, trebuie să avem în vedere o anume diferență de bază: aceea dintre ceaiul medicinal și ceaiul din plante aromatice ca băutură savuroasă. Nu se poate trasa o graniță exactă, căci toate ceaiurile pe bază de plante aromatice (care ne satisfac plăcerile) conțin și substanțe active.

Să luăm spre exemplu ceaiul de melisă. Gustul său floral și parfumul citric răsfată într-un mod sublim orice băutor de ceai.

Hildegard von Bingen scria că omul va râde cu toată inimă dacă bea ceai de melisă pentru că melisa „bucură și reîmprospătează inima”.

Ceaiul de melisă și-a câștigat popularitatea în ultimii 20 sau 30 de ani ca băutură delicioasă cu efecte atât de înviorătoare. Până atunci (precum și până în prezent), ceaiul de melisă era apreciat pentru efectele sale de ceai medicinal pe care le are asupra migrenelor, durerilor de stomac și insomniilor.

Gustul și efectul înviorător reprezintă trăsăturile ceaiului de melisă. Proprietățile ceaiului de melisă ca ceai medicinal se datorează acizilor de rozmarin, acidului folic cu proprietățile sale antiseptice și cele aproape 100 de legături diferite de terpenoid care calmează toate afecțiunile și care în prezent sunt cunoscute sub termenul de „neurastenii”: agitație, palpitații, dureri de cap și chiar migrene. Ceaiul de melisă este mereu la fel. Funcția sa reprezintă motivul care ne face să ducem acest ceai la gură. Dacă motivul reprezintă plăcerea, atunci substanțele sale vindecătoare vor fi un bonus, fie că avem nevoie de ele, fie că nu. Nu se pune problema supradozei. Cel mai rău lucru care se poate întâmpla dacă bem prea mult ceai de melisă este acela că vom elimina substanțele prețioase.

Gust, efect înviorător și proprietăți considerabile de vindecare!

Exemplul ceaiului de melisă pe care l-am prezentat mai sus este valabil pentru aproape toate ceaiurile din plante. Granița dintre plăcere și efect medicinal nu este fixă. Ceaiul din plante aromatice este oricum o plăcere sănătoasă. Când vine vorba de plăcerea de a bea ceai din plante aromatice nu are la ce să ne strice efectele vindecătoare chiar dacă nu avem nevoie de ele. Nu există efecte negative.

Respect pentru oameni și cărți

Substanțe active vindecătoare: un plus al plăcerii

Ceaiurile din plante aromatice îndeplinesc cerințele tuturor naturopatilor de la Hippocrate încoace deoarece și băuturile fac parte din alimentație: „Hrana voastră zilnică este medicina!”.

Ceaiurile au o istorie lungă în ceea ce privește scopurile medicinale. Ceaiul de vâsc era „băutura magică” a druizilor celtici. În prezent, în urma cercetărilor farmaceutice se știe că aveau toate motivele să aprecieze atât de mult acest ceai. Este un remediu universal, dar mai ales medicament cu efect puternic asupra sistemului circulator. Nu contează dacă tensiunea este prea mare sau prea mică – ceaiul de vâsc o va regla. Pe lângă vâsc, vechii vindecători europeni foloseau multe alte plante aromatice pentru decoctările lor tonice, dar din păcate nu se știu multe detalii despre acest aspect. Druizii scriau scrierile lor în greacă sau latină, dar nu au lăsat în urmă nimic cu privire la cunoștințele lor vaste în ale medicinei. Aceste informații se transmiteau mai departe numai pe cale orală – de-a lungul unei pregătiri care dura 20 de ani prin care erau selectați cu grijă doar cei mai buni care se puteau califica.

Druizii își transmiteau cunoștințele mai departe numai pe cale orală.

Mărturiile privind cunoștințele despre plante aromatice și întrebuirile lor provin în fond din mănăstirile din timpul evului mediu timpuriu.

Călugării benedictini au adus la rang de artă grădinăritul, cultivarea și folosirea plantelor. Pe atunci, plantele aromatice erau singurele medicamente disponibile și erau foarte importante pentru tratarea afecțiunilor în mănăstiri.

Cultivarea plantelor își are începuturile în primul rând în grădinile mănăstirilor. Până atunci erau culese din sălbăcie de către specialiștii în plante.

În lucrarea „Capitulare de villis” a lui Carol cel Mare, prima „ordonanță privind grădinăritul” din istoria Europei datând din anul 795, se recomandă cultivarea a 73 de plante aromatice de ale căror efecte benefice oamenii



Grădinile mănăstirești reprezintă începutul grădinăritului în Europa Centrală.

se putea bucura prin intermediul ceaiului de plante: mentă, salvie, nalbă, mușețel, melisă, rozmarin, chimen, că să numim câteva din cele mai importante. Carol cel Mare adora grădinile și era foarte permisiv când venea vorba de cunoștințele despre plante aromatice ale călugărilor benedictini. Pe lângă palatul imperial de la Aachen mai avea și grădini uriașe. Acolo se înmulțeau plantele aromatice sălbatice locale și se trimiteau la mănăstirile aflate între sudul Franței și Renania. Unele plante aromatice care se găseau greu în sălbăcie erau acum disponibile în cantități mari. Ca poporul să beneficieze și el de această binecuvântare, Carol cel Mare a făcut o înțelegere cu mănăstirile: ca mulțumire pentru nenumăratele privilegii acordate, mănăstirile trebuiau să își aducă contribuția la formarea oamenilor. Pentru Carol, acest lucru nu însemna doar prozelitismul și ridicarea școlilor mănăstirești, ci și răspândirea cunoștințelor grădinăritului.

Instruirea în ale grădinăritului contra privilegiilor împărătești

În majoritatea mănăstirilor se găseau călugări care, în anumite perioade, mergeau prin țară pentru a-i învăța pe țărani cum se cultivă plantele aromatice și legumele. În acest fel, și după modelul grădinilor mănăstirești, au apărut și grădinile țăranilor unde creșteau plante aromatice pe care le foloseau pentru fiecare afecțiune. Firește și la mâncare pentru a condimenta cum trebuie legumele culese.

Avem de-a face cu o particularitate a multor plante aromatice care este atât unică, cât și fascinantă: în funcție de utilizare, o plantă putea fi în același

timp și condiment și plantă medicinală, iar alteori planta se putea folosi la ceaiuri de plante aromatice care stingeau setea și relaxau.

Să rămânem, totuși, la povestea noastră despre plante aromatice pentru ceai. Primul document scris asupra faptului că plantele aromatice, pe lângă proprietățile curative, se mai puteau folosi, preparate cu apă fiartă și pentru propria plăcere, provine de la preoteasa Hildegard von Bingen, din secolul al XII-lea. În lista sa nelimitată de alimente recomandate – care erau bune atât pentru cei bolnavi, cât și pentru cei sănătoși – precizează numai două băuturi: bere și ceai de chimen. Potrivit lui Hildegard, aceste băuturi se beau în timpul sau după masă. Pe de altă parte ea recomandă și infuzarea măceșelor uscate pentru a obține o băutură pentru iarnă, iar frunzele uscate sau proaspete ale tufelor de fructe de pădure pe care le recomanda erau bune pe tot parcursul anului la băuturi care să stingă setea. Special pentru cei bolnavi, ea recomanda amestecarea sucurilor de legume cu ceaiurile de plante. Nu era fană a crudităților, iar sucurile de legume erau considerate ca fiind crude.

Hildegard von Bingen separă ceaiurile medicinale de ceaiurile de băut.

În orice caz, Hildegard von Bingen diferențiază ceaiurile de băut de cele medicinale. Ceaiurile de băut – despre care este vorba în această carte – nu sunt numai ceaiurile de fructe din coajă sau felii de mere, măceșe sau diferite fructe de pădure. Chiar și ceaiurile din semințe, precum chimen, anason sau chimen și din plante aromatice medicinale cu efect slab, precum frunzele de zmeură, căpșune și mure, din frunze de soc, mentă sau melisă se considerau ceaiuri de băut din plăcere. Se puteau culege până la maturare din părțile verzi ale plantei. Dacă se uscau în mod corespunzător, se puteau folosi la ceaiuri pe tot parcursul anului.

În general, ceaiurile de băut au gust bun și prezintă efecte negative dacă se beau constant și în cantități mari.

Pe de altă parte, ceaiurile medicinale au efecte specifice asupra diferitelor afecțiuni. Gustul se află pe locul doi – iar în cele mai multe cazuri nici nu este foarte bun. Este evident că natura ne-a programat papilele gustative în așa fel încât să nu ne placă deloc ceaiurile de plante aromatice cu efect puternic, iar din acest motiv, să nu fim tentați să le infuzăm. Chiar și dacă au efect slab, ceaiurile medicinale sunt adevărate medicamente naturale în cazul multor afecțiuni. Și la fel precum toate medicamentele nu ar trebui să exagerăm cu băutul lor, căci ceaiurile medicinale, precum toate drogurile – au atât efecte benefice, cât și efecte secundare.

Culesul plantelor pentru ceai

Timp de sute de ani omul a cules plantele aromatice numai din locurile de unde ele creșteau de la sine: din aer liber. Putem face acest lucru și în prezent dacă ținem seama de câteva aspecte.

Principiu de bază

Mereu trebuie să culegeți doar câteva plante aromatice din același loc sau doar puține flori sau frunze de la o singură plantă! După vizita dumneavoastră, plantele aromatice trebuie să poată supraviețui în continuare.

De asemenea, activitățile de cules trebuie să se intensifice acolo unde planta respectivă crește în abundență. Acest lucru este valabil mai ales dacă este necesară întreaga plantă și nu doar anumite părți ale ei.

În timpul culesului plantelor sălbatice trebuie să se aibă în vedere, în orice caz, și posibilitatea folosirii locului în care crește planta în scopuri agricole. Îngrășămintele artificiale sau chiar pesticidele – pe care vântul le răspândește de pe terenurile învecinate – pot lăsa în urmă urme persistente care se vor regăsi mai târziu în plantele aromatice pentru ceaiuri. E de la sine înțeles că se culeg doar părți ale plantelor care sunt perfect sănătoase. Decolorările florilor, frunzelor sau părților plantei chiar și atunci când sunt de mărimea unui punct sau părțile moarte sunt indicii care vă zic să nu vă atingeți de plantă.

Perioada potrivită a culesului este foarte importantă pentru calitatea ulterioară a ceaiului. Desigur că trebuie să se ia în considerare și nivelul de maturitate al plantelor, dar și clima predominantă și perioada zilei. Culesul în zilele umede, ploioase nu își are rostul.

Ziua trebuie să fie uscată, iar plantele aromatice să fi stat puțin la Soare. Perioada cea mai bună pentru culesul plantelor este cu puțin timp înainte de prânz.

Roua trebuie să se fi uscat în totalitate însă fără ca planta să fi pierdut prea mult din umiditate în căldura de la amiază. Ideal este să culegeți plantele aromatice când luna este în creștere. Seva plantelor împreună cu aromele



Uscarea plantelor agățate