Green Plantation

DOWNLOAD GRATUITO

Chá gelado e cold brew

Extração a frio de chá e café, arrefecimento rápido e 8 receitas testadas

Em casa prepara bebidas frias de chá e café melhores do que as de garrafa: sem açúcar desnecessário e com ingredientes de qualidade. Há dois caminhos: uma extração a frio lenta ou uma preparação rápida a quente seguida de arrefecimento brusco com gelo.

Extração a frio (cold brew)

Bebida	Quantidade por 1 l de água fria	Tempo no frigorífico
Chá verde	8–10 g	6–8 h
Chá branco	10–12 g	8–10 h
Chá preto	8–10 g	8–12 h
Oolong	8–10 g	8–10 h
Infusões de ervas e frutas, rooibos	12–15 g	8–12 h
Café (concentrado)	80–100 g de moagem grossa	12–18 h

- Coloque os ingredientes num recipiente de vidro limpo, cubra com água potável fria e feche.
- Decorrido o tempo, coe. Consuma o chá em 2 dias e o concentrado de café em 7 dias, sempre guardados no frigorífico.
- Dilua o concentrado de café com água ou leite na proporção de 1 : 1 a 1 : 2, a gosto.

A extração a frio liberta menos substâncias amargas. O chá e o café ficam mais suaves e naturalmente adocicados, e o chá verde não fica amargo mesmo com uma infusão mais longa.

Método rápido sobre gelo

- Chá: use o dobro das folhas para metade da água e faça a infusão à temperatura normal. Verta a infusão quente diretamente sobre o gelo, que corresponde à outra metade do volume.
- Café (método japonês): no filtro use 65 g de café por 1 l, mas apenas 600 g de água quente. Os restantes 400 g coloque-os como gelo no jarro por baixo do dripper.
- Vantagem: a bebida fica pronta em poucos minutos e mantém um aroma intenso.

Receitas

Chá gelado de pêssego

- 1 l de cold brew de chá preto
- 2 pêssegos maduros às fatias
- 1–2 colheres de sopa de mel ou xarope
- deixar no frigorífico 2 h

Chá verde com limão e hortelã

- 1 l de cold brew de chá verde
- ½ limão às rodelas
- um punhado de hortelã fresca
- gelo

Hibisco com laranja

- 15 g de hibisco ou infusão de frutas por 1 l
- rodelas de laranja
- um pau de canela
- extração a frio 10 h

Rooibos com baunilha

- 12 g de rooibos por 1 l
- ½ vagem de baunilha
- extração a frio 10 h
- servir com ou sem leite

Latte gelado de cold brew

- 80 ml de concentrado de café
- 150 ml de leite frio
- gelo
- opcionalmente uma colher de chá de xarope

Espresso tónico

- copo cheio de gelo
- 120 ml de água tónica
- espresso duplo vertido devagar por cima
- uma rodela de laranja

Matcha latte gelado

- bater 2 g de matcha em 50 ml de água (75 °C)
- 200 ml de leite frio
- gelo
- verter o matcha batido por cima

Chá verde com morangos

- 1 l de cold brew de chá verde
- um punhado de morangos esmagados
- folhas de manjericão
- deixar 1 h no frigorífico, coar

Xarope de açúcar

Se adoçar bebidas frias, o açúcar dissolve-se mal. Ferva açúcar com água na proporção de 1 : 1 e deixe arrefecer. Numa garrafa fechada, no frigorífico, dura cerca de 2 semanas.

Prepare as bebidas frias com água potável em recipientes limpos e guarde-as no frigorífico. Os tempos são indicativos; afine o sabor a seu gosto.
Encontre mais guias e recursos gratuitos em www.greenplantation.eu/pt