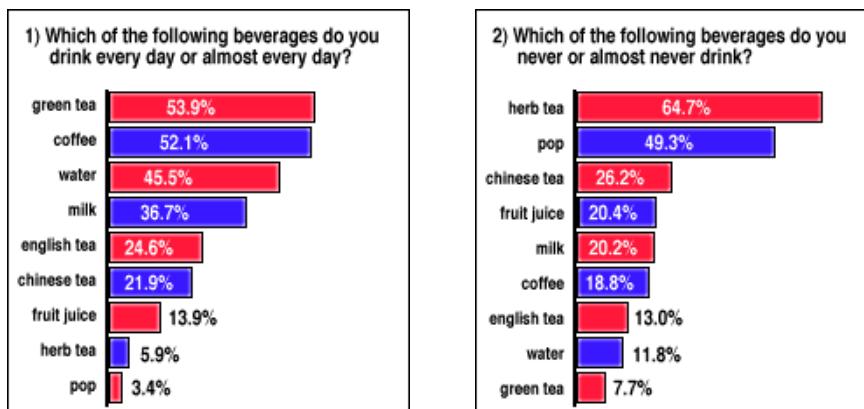


Degustação de chás do Japão

Uma atividade do Projeto Cultural e Pedagógico “Um longo Verão no Japão”, com Onés Matos

O chá é a bebida mais consumida no Japão e existem muitos tipos de chá na dieta tradicional nipónica, sendo parte importante da cultura alimentar do país¹. Nos dias de hoje o chá continua a ter um grande papel na dieta regular dos japoneses pois, para além de fazer parte dos seus hábitos, existem cada vez mais estudos científicos que asseguram os seus benefícios para a saúde e a sua capacidade de combater as doenças que são a principal causa de morte no Japão².

Em 2001 o website www.japan-guide.com fez um inquérito no Japão para estudar as características do consumo de bebidas (todas elas), de modo a poder elaborar um relatório sobre o tema. Na primeira questão perguntaram “Qual das seguintes bebidas toma todos os dias ou quase todos os dias?” e na segunda questão “Qual das seguintes bebidas nunca ou quase nunca toma?”. Na primeira questão o top-3 dos resultados foi chá verde, café e água. Na segunda questão o top de bebidas preferidas vai para a infusão de ervas (exemplo: “chá” de camomila), bebidas com gás açucaradas, e chá chinês (como são conhecidos os chás fumados ou fermentados no Japão).



¹ Para mais informações sobre o volume de vendas do chá no Japão e o seu papel na economia do país, ver <http://www.euromonitor.com/tea-in-japan/report>. Em primeiro lugar deve destacar-se que o volume de vendas de produtos à base de chá inclui todas as formas: em folha, em saqueta, em pó (instantâneo) e em garrafa PET. A generalização do chá engarrafado em PET deu-se no início da década 2000 e fez aumentar muito as vendas, uma vez que é uma forma muito rápida e cómoda de o consumir em todos os lugares, interior e exterior, dada a abundância de máquinas de venda automática de bebidas. Mais recentemente o mercado reagiu positivamente em relação à introdução no mercado de formas de chá em pó (instantâneo). Note-se que o chá em pó tradicional é apenas o matcha – a forma de chá verde usada na Cerimónia do Chá. Estas novas formas de chá em pó não são matcha nem pretendem emular o seu papel na cultura japonesa, simplesmente são formas mais rápidas de preparar o chá com água quente ou fria, e por isso muito usados em escritórios, escolas, etc.

² No Japão a principal causa de morte é a doença cardíaca. O acidente vascular cerebral (AVC) tem também uma alta incidência, bem como as doenças respiratórias (crónicas). Este é um padrão comum a vários países com alto índice de desenvolvimento, e fazem parte das chamadas “doenças do primeiro mundo” por se associarem também, para além dos fatores genéticos, a fatores do estilo de vida e dieta. Já eram bem conhecidos os benefícios do chá verde ao nível da eliminação de substâncias tóxicas no sangue, diminuição do efeito dos radicais-livres e controlo dos níveis de insulina, mas nos últimos anos o chá verde provou ser eficaz também a reduzir a mortalidade por doença cardíaca, como se pode ver neste estudo: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25900254>. “Green tea was inversely associated with mortality from heart disease in both men and women and mortality from cerebrovascular disease and respiratory disease in men.”

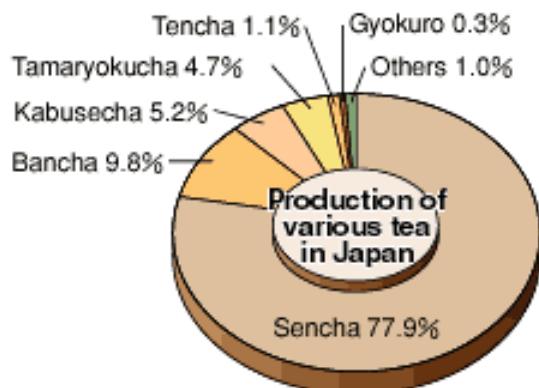
Os resultados dessa época mostram que o chá estava em concorrência direta com o café. Na última década procurou-se aumentar o consumo de chá – que é produzido localmente – em vez de se apoiar o aumento do consumo do café – que é um produto importado. Historicamente o Japão define a sua cultura alimentar através do arroz, do peixe e outros produtos do mar, e do chá, uma vez que estes hábitos de consumo também reforçam a sua autonomia económica. Os dados de 2014 indicam que o consumo de chá consegue manter-se mais elevado do que todas as outras bebidas, incluindo o café e até a água. Também é importante indicar que o chá em questão é realmente o da planta do chá e não as infusões com outras plantas (herbal tea).



Camelia sinensis – a planta do chá, num desenho de manual de botânica.

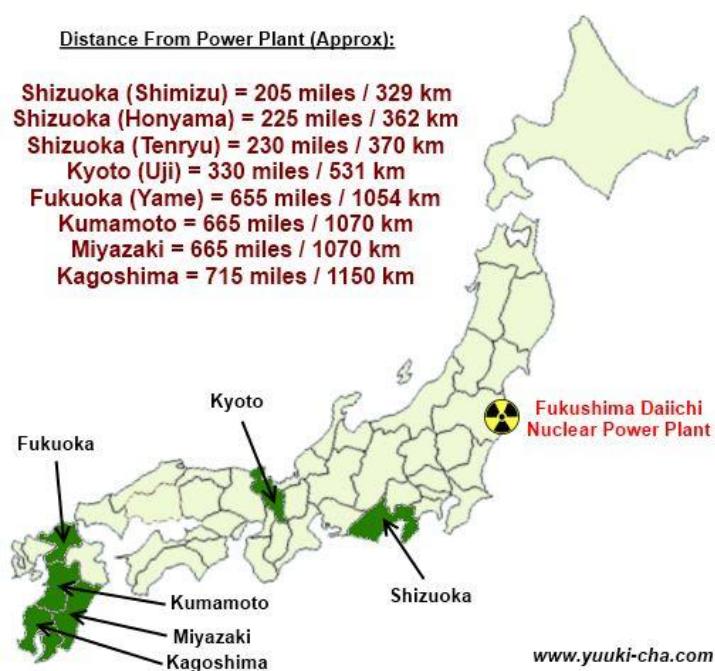
O “chá” é a bebida obtida a partir de uma só planta, *camelia sinensis*. Todas as outras plantas produzem infusões, que muitas vezes se chamam “chá” mas que não são realmente chá. Dito isto, deve ainda esclarecer-se que não existe apenas um tipo de chá. A planta *camelia sinensis* é cultivada em várias partes da Índia, China e em praticamente todo o sudeste asiático, tendo evoluído adaptada aos climas e preferências das populações. As diferenças substanciais nos processos de cultivo, apanha, tratamento das folhas e métodos de infusão fazem multiplicar os tipos de chás. Só no Japão são produzidos pelo menos seis tipos diferentes de chá a partir da *camelia sinensis*: sencha (corresponde ao “chá verde” mais bebido no Japão, de qualidade superior e sabor inconfundível), bancha (depois de colhidas as folhas superiores da planta apanham-se também as folhas maiores e os estames, que dão origem ao bancha, um chá verde de qualidade média), kabusecha, tamaryokucha, tencha ou matcha (é conhecido por estes dois nomes, é processado em pó e serve tradicionalmente para a Cerimónia do Chá), e gyokuro (um sencha de alta qualidade, nas últimas semanas as

folhas crescem à sombra e também é processado de forma diferente do sencha normal). Mesmo fora do top-6 existem outros tipos de chá que são muito consumidos, como por exemplo o genmaicha, que consiste em chá verde de qualidade média misturado com grãos de arroz que foram previamente torrados até insuflarem, este é um chá que começou por ser produzido para a população mais pobre – uma vez que usava menos folhas de chá por grama e por isso ficava mais barato – mas generalizou-se como uma bebida adequada à hora da refeição.



Fonte da imagem: <http://www.o-cha.net>

O chá verde japonês é considerado o melhor do mundo, isto porque a sua produção é 100% biológica e rigorosamente regulamentada. Quanto à segurança, o chá verde japonês pode ser consumido sem nenhum risco tanto no Japão como externamente. As regiões demarcadas (sistema semelhante ao que regulamenta a produção de vinho do Porto) são as únicas autorizadas a produzir chá verde com selo oficial e todas elas estão a uma distância segura de Fukushima.



"Um longo Verão no Japão" é um projeto cultural e pedagógico criado em 2013 por Inês Carvalho Matos no âmbito da investigação para doutoramento, e tem como principais áreas de ação a relação entre Portugal e o Japão, a promoção da língua e cultura portuguesas junto de cidadãos japoneses, e a promoção de língua e cultura japonesas em Portugal. Através de várias atividades tais como conferências, colóquios organizados em Universidades e outras instituições de ensino, exposições, vídeos e workshops, este projeto foi crescendo ao longo dos últimos três anos. "Um longo Verão no Japão" não tem fins lucrativos, não tem financiamento institucional nem mecenato, pelo que qualquer ajuda é bem-vinda, sobretudo porque a publicação de livros e outras obras realizadas têm efetivamente custos muito elevados, que até agora têm sido suportados apenas pela autora. "Um longo Verão no Japão" foi reconhecido pela Embaixada do Japão em Portugal como um projeto cultural sem fins lucrativos com grande relevância para as relações bilaterais e, consequentemente, integrou a rede de instituições e entidades reconhecidas pelo Ministério dos Negócios Estrangeiros do Governo do Japão: a "Japan-Net".

Em 2014 o programa de oferta formativa de "Um longo Verão no Japão" passou a integrar também duas sessões de degustação e informação, de duas horas cada, dedicadas ao chá: "Chá-Verde: Tradição e Nutrição no País do Sol Nascente" e também "Chá-Verde: Saúde e Bem-Estar"; as quais são complementares entre si e podem ser combinadas numa única formação de 3h30'. Nestas formações os participantes têm a oportunidade de fazer degustação de vários tipos chá-verde, são-lhes dadas receitas e apresentados os alimentos que normalmente fazem de complemento aos diversos tipos de chás, vêm documentários curtos especialmente produzidos para estas formações (pela autora), recebem informação escrita (não disponível noutros meios, e criada pela autora exclusivamente para estas sessões), e – mais importante – experimentam a filosofia de "encontro à volta do chá" que é a essência da cultura japonesa. Estas formações têm apenas o custo de participação correspondente aos gastos com os alimentos consumidos, visto que são usados chás importados do Japão e com qualidade superior. Não há lugar a honorários da autora, mas todos os donativos para o projeto serão muito apreciados.

Com o apoio do Condomínio Criativo e da Casa das Artes é agora possível realizar atividades deste projeto num local condigno e de fácil acesso na cidade de Coimbra, e para além disso, graças à cedência do espaço, estas iniciativas podem também ser de acesso gratuito a todos os participantes. Para manifestar o seu interesse neste tipo de formações e sessões de degustação dedicadas à cultura japonesa, ou para saber mais sobre a oferta formativa e de programação cultural, por favor escreva para

umlongoveraojapao@gmail.com

ou contacte através da página de Facebook "Um longo Verão no Japão".

Inês Carvalho Matos, 2015