

Cibo & salute | In tavola

Tutti i segreti del tè

A cup of tea on a saucer is positioned in the upper right quadrant. The background features a close-up of a person's hands holding a teacup, with their long dark hair visible on the right side of the frame.

di Paola Rinaldi

Da gustare caldo oppure freddo, è molto più di una bevanda. L'infuso può essere considerato un vero e proprio medicinale grazie alle sue proprietà benefiche, che nel corso degli anni hanno ricevuto sempre più conferme da parte della scienza...

DIVERSI COLORI

La prima grande distinzione, forse la più nota, è quella fra tè nero e verde.

Dopo l'acqua, è la bevanda più consumata al mondo. Il tè vanta una storia antichissima, che affonda le sue radici nella Cina di oltre 4.000 anni fa: simbolo di ospitalità e accoglienza, è ricco di proprietà benefiche, che derivano dall'incredibile patrimonio di antiossidanti, polifenoli, flavonoidi, catechine, tannini, vitamine, sali minerali e amminoacidi. Un mix di sostanze che, secondo la scienza, aiuta a mantenere il cuore in salute, ad accelerare il metabolismo di zuccheri e grassi, a prevenire le malattie neurodegenerative e alcuni tipi di tumore. Ma un infuso vale l'altro? Assolutamente no. Ogni tè ha le sue virtù, le sue note aromatiche, il suo tempo di infusione, ma anche caratteristiche più o meno adatte ai vari momenti della giornata.

Tante le tipologie

«La prima grande distinzione, forse la più nota, è quella fra tè nero e verde», spiega Maria Teresa Buttini, titolare della bottega MariTea di Lodi (www.maritea.eu). «A differenziarli è il processo di lavorazione: nel tè nero, le foglie vengono lasciate asciugare e fermentare all'aria, per cui il contatto con l'ossigeno ne determina l'ossidazione, mentre in quello verde il processo viene bloccato subito dopo la raccolta. Ovviamente, il risultato non è solo un colore più o meno scuro, perché la minore lavorazione del secondo consente anche di mantenere un maggiore contenuto di sostanze benefiche». La lista si allunga con il tè blu (Oolong), il cui metodo di lavorazione è molto simile a quello del tè nero, ma il processo ossidativo viene interrotto prima di giungere a compimento. «A determinare se le foglie sono più o meno pregiate è proprio il grado di ossidazione, che può variare dal 12-15 per cento delle qualità più costose a un 60-70 per cento delle varietà più economiche», racconta Buttini. «Poi c'è il tè giallo, piuttosto raro, che viene sottoposto a una lenta essiccazione a calore denominata "uccisione del verde", che elimina il tipico sentore erbaceo del tè verde, pur mantenendone le stesse caratteristiche salutari, e conferisce un aroma simile alla nocciola».

Più noto è il tè bianco, ottenuto esclusivamente dalla raccolta delle gemme o delle prime foglioline primaverili che vengono essiccate subito, senza subire ulteriori lavorazioni, mentre il Pu-Erh è una specialità originaria dello Yunnan, in Cina, che viene fatta fermentare a contatto con degli agenti chimici e solitamente viene pressata in panetti, ☺

Ogni tè ha le sue virtù, le sue note aromatiche, il suo tempo di infusione



Le nostre ricette

Grissini al tè Oolong dell'Assam

INGREDIENTI PER 50 GRISSINI

1 kg di farina di grano tenero di tipo 1

100 g di pasta madre in polvere

620 ml di acqua tiepida

un cucchiaino di zucchero o malto d'orzo

2 cucchiaini di sale

100 ml di olio extravergine di oliva

20 g di olio di sesamo

2 cucchiaini di tè Oolong affumicato dell'Assam

un cucchiaio di paprika dolce

2 cucchiaini di sesamo tostato

un cucchiaio di sale in fiocchi

PREPARAZIONE

- * Lasciate rinvenire le foglie del tè in acqua tiepida (620 ml) per un minuto, poi toglietele e tritatele. Mettete l'acqua in una ciotola capiente, sciogliete il lievito con lo zucchero. Aggiungete la farina e il sale e impastate fino a ottenere un impasto elastico e morbido, aggiungendo un po' di acqua se risultasse troppo duro.
- * Stendete l'impasto e cospargetelo con le foglie di tè tritate, la paprika e il sesamo. Arrotolate l'impasto, e lavoratelo per altri 10 minuti. Lasciate lievitare per un'ora o fino a quando risulterà raddoppiato in volume.
- * Preriscaldate il forno a 230°. Sgonfiate l'impasto e lavoratelo per un minuto, infine dividetelo in circa 50 porzioni. Formate con ogni porzione un grissino lungo circa 30 cm, che porrete in una teglia dai bordi bassi. Spennellate ogni grissino con poca acqua e spolveratelo con i fiocchi di sale. Lasciate riposare brevemente e poi infornate per 15 minuti, finché i grissini non saranno dorati e leggeri. Lasciate raffreddare.



Cibo & salute | In tavola

Le nostre ricette

Marmellata di sambuco e tè affumicato

INGREDIENTI

1 kg di bacche di sambuco

un limone

20 g di tè affumicato

400 g di zucchero

PREPARAZIONE

- * Lavate accuratamente le bacche sotto l'acqua corrente, tagliate il gambo e mettetele in una pentola schiacciandole con un mestolo di legno. Portatele a ebollizione a fuoco basso e fatele bollire mescolando. Infondete il tè (a 80° per 3 minuti, in 2 litri di acqua).
- * Quando il composto avrà raggiunto una buona consistenza, aggiungete lo zucchero e il tè precedentemente infuso.
- * Versate la marmellata calda in vasetti di vetro sterilizzati, chiudete ermeticamente e conservate in un luogo asciutto e buio.



Le nostre ricette

Dolce classico al tè verde giapponese matcha

INGREDIENTI

180 g di burro chiarificato

180 g di zucchero grezzo di canna

150 g di farina 00

30 g di tè matcha

3 uova

un cucchiaino da tè di lievito per dolci

PREPARAZIONE

- * Accendete il forno a 180°. Setacciate la farina insieme al tè matcha e al lievito. Rompete le uova e sbattetele leggermente.
- * Lavorate con una frusta elettrica il burro con lo zucchero. Aggiungete le uova e la farina.
- * Versate il composto in uno stampo da plum-cake e infornate. Cuocete per 45 minuti.



➔ sfere o mattonelle monodose. «È consigliato nelle diete, perché ha un'incredibile capacità di combattere il colesterolo cattivo e accelerare il metabolismo», riferisce l'esperta. «Ha un sapore forte e deciso, che evoca il sottobosco».

Come sceglierlo

Da qualche anno, va di moda anche il Matcha: a differenza degli altri tè, che vengono estratti per infusione, qui la sua polvere impalpabile si fa sciogliere direttamente in acqua calda, per cui la foglia viene bevuta interamente. Secondo i più recenti studi scientifici, questo tipo di assunzione permette di assumere 137 volte il contenuto di antiossidanti, polifenoli e amminoacidi del comune tè verde: un vero e proprio elisir di lunga vita.

«Scegliere fra le varie tipologie è innanzitutto una questione di gusto personale e benefici attesi, ma anche il momento della giornata può fare la differenza. Ogni tè ha un differente contenuto di teina, la molecola eccitante che agisce sul sistema nervoso come la caffeina del caffè: ecco perché un buon tè nero è ideale al mattino, per trovare la giusta carica, mentre quello verde è perfetto a metà giornata oppure la sera», suggerisce Buttini.

Meglio sciolto oppure in bustina? Quando possibile, meglio privilegiare la versione sfusa, da mettere direttamente in acqua senza l'ausilio di infusori (di solito a forma di sfera), che impediscono alle foglie di sprigionare tutto il loro aroma e le proprietà benefiche. Per chi invece non vuole rinunciare alla comodità delle bustine, attenzione alla qualità: «Un recente studio canadese ha dimostrato come quelle in nylon, le classiche piramidi, rilascino miliardi di micro e nano particelle di plastica nella tazza, non proprio salutari. L'ideale è scegliere quelle in tessuto oppure in carta, a patto che non siano sigillate con colle o punti metallici, ma unicamente con un filo di cotone».



In cucina

➔ Da qualche anno, il tè non viene più considerato come una semplice bevanda, ma è diventato l'insolito ingrediente per ricette dolci e salate. Si può usare in infuso oppure tritato finemente, si può sfruttare per marinare, inzuppare, aromatizzare o condire, si può aggiungere nell'impasto di gnocchi e altra pasta fresca.



Curiosità

➔ Nonostante i tanti benefici, meglio non abusare del tè quando si è allergici al nichel (presente in qualsiasi terreno in percentuale variabile) oppure in presenza di problemi gastrointestinali, che soprattutto il tè nero può peggiorare.

I giusti tempi di infusione



TÈ VERDE

➔ **2-3 minuti**

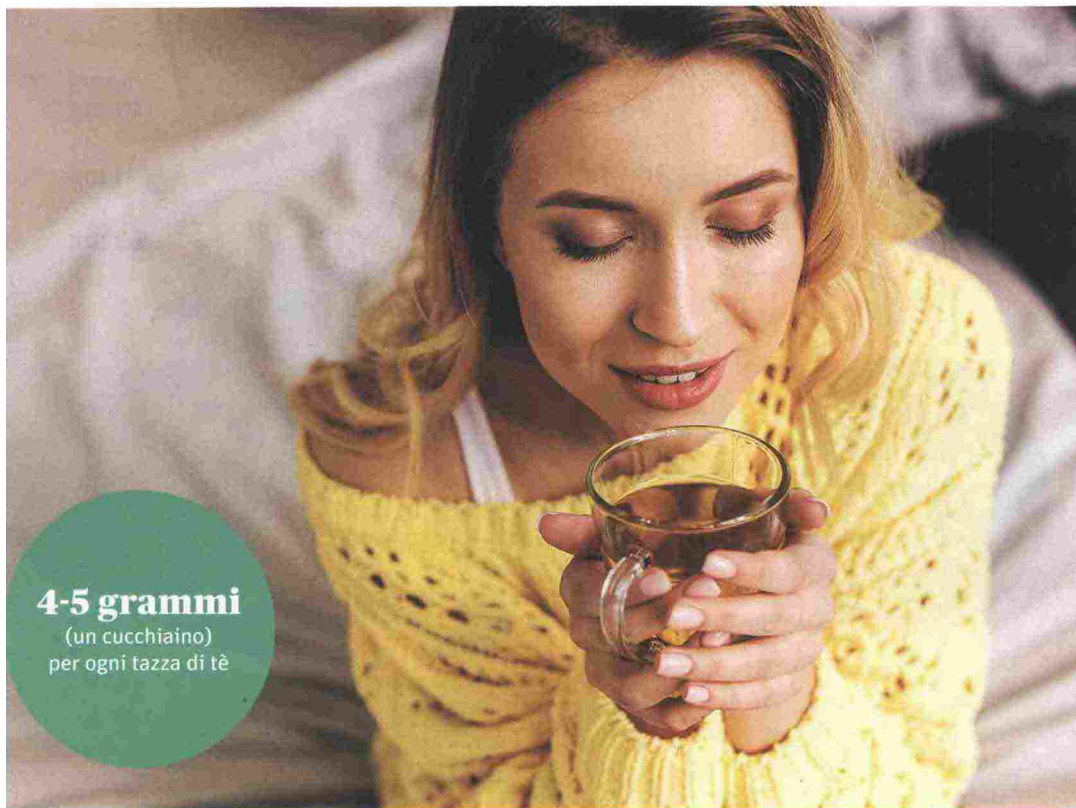
È una variante ottenuta con foglie che durante la lavorazione non devono subire alcuna ossidazione. Di origini cinesi come tutti i tè, per secoli è stato consumato in varie regioni, dal Giappone al Medio Oriente.



TÈ NERO

➔ **3-4 minuti**

Più correttamente tè rosso (in cinese infatti la definizione "tè nero" si riferisce al tè Pu-Erh), dopo essere state raccolte e fatte macerare, vengono essiccate, arrotolate e tritate. Questo processo porta all'ossidazione del tè.

**4-5 grammi**(un cucchiaino)
per ogni tazza di tè

Quando stare attenti

Occhio anche alle versioni aromatizzate. Il migliore è il tè Scented (che letteralmente significa "profumato"), dove le foglie vengono miscelate con una grande quantità di fiori freschi, solitamente di gelsomino. Ci sono poi gli infusi addizionati con aromi naturali (frutta secca, spezie, oli essenziali, etc) oppure artificiali, completamente chimici e poco sani.

Ultimo consiglio: il prezzo fa la differenza? «Meglio diffidare dei prodotti che hanno un costo inferiore a 5-5,50 euro all'etto, una fascia in cui si colloca lo Special

Gunpowder, uno dei tè verdi più bevuti al mondo», dice Buttni. «A partire da quella cifra si può spaziare, fino a toccare i prezzi proibitivi di alcune miscele, che possono raggiungere i 150-200 euro ogni 100 grammi».

Ma a esaltare il sapore può aiutare anche l'acqua giusta: mai quella del rubinetto, ma sempre la minerale con un basso residuo fisso. «Evitiamo il limone, che impedisce di apprezzare appieno le qualità dell'infuso, e possibilmente l'uso di zucchero o dolcificanti», conclude l'esperta. «Il vero tè è quello bevuto in assoluta purezza».



Lo sai che...

► Il tè rosso (o più correttamente Rooibos) non è propriamente un tè. Essendo privo di teina, è una bevanda adatta anche per i bambini.

Il libro



► Erbe, fiori e tè possono essere infusi oppure usati in diverse ricette, che vengono arricchite e valorizzate. Nel libro *La cucina con erbe, fiori e tè* (Edizioni **L'età dell'acquario**, 140 pagine, 13 euro), Giordana Pagliarani – con la collaborazione di Moreno Stracci, naturopata e consulente erboristico – ha raccolto storie e proprietà di trenta erbe.



TÈ BIANCO

► 5-6 minuti

È una varietà di tè parzialmente ossidato. Si ottiene dalle gemme o dalle prime foglie della pianta che prima di essere leggermente lavorate vengono lasciate essiccare alla luce naturale del sole, così da prevenirne l'ossidazione.



TÈ OOLONG

► 4 minuti

Chiamato anche tè blu, è un tipo di tè semiossidato. "Wulong" significa letteralmente "drago scuro". Le foglie raccolte vengono immediatamente fatte appassire al sole e agitate in ceste cosicché i bordi si frantumino.



TÈ PU-ERH

► 3-4 minuti

È una varietà di tè postfermentato, tecnica in cui le foglie subiscono un processo di fermentazione microbica dopo che sono state essiccate e laminate. Disponibile anche in varie forme compresse (mattonella di tè).