



Cosa serve sapere per conoscere e preparare il tè in foglia

Tratto dal blog di Acilia

www.insiemeate.net

COS'È IL TÈ

Il **tè** è ricavato da una pianta legnosa chiamata **Camelia Sinensis**, originaria delle zone tropicali dell'Asia.

Attualmente la sola specie coltivata è quella che comprende due varietà principali: **Cina, Assam**, e pochi altri ibridi.

Allo stato selvaggio, una pianta di tè cinese, molto robusta, arriva a due o tre metri di altezza e vive per oltre cent'anni. Una pianta dell'Assam può arrivare invece fino a venti metri, sebbene non viva più di cinquant'anni. Per rendere più facile la raccolta, le piante coltivate vengono portate sempre ad un'altezza compresa tra un metro e un metro e cinquanta.

Nella Sinensis le foglie sono lunghe tra i 2 e gli 8 centimetri, mentre nell'Assamica raggiungono i 20 centimetri. La nervatura centrale della foglia è forte, sporgente nella parte interna, mentre le nervature laterali curvano verso i bordi, suddividendosi in ulteriori nervature che danno alla foglia un aspetto retiforme a maglie larghe.

Le piante di tè sono arbusti a foglie perenni, di un verde brillante sul lato superiore, più opaco e chiaro su quello inferiore, dentellate e di forma appuntita verso la sommità.

I loro **fiori** sono piccoli, bianchi, con pistilli dorati. La fioritura avviene all'inizio dell'autunno, sebbene il periodo esatto dipenda dal clima del luogo.

La **riproduzione** della pianta avviene in maniera naturale per inseminazione, anche se si utilizzano spesso sistemi di clonazione a talea, ovvero piantando direttamente le foglie con un po' di gambo.

I giovani germogli e le gemme sono coperti da una fine lanugine bianca che in cinese viene chiamata Pakho.

Avendo bisogno di grandi quantità d'acqua per crescere, le piante di tè vengono coltivate nelle regioni calde e soprattutto umide, dove l'elevata frequenza delle piogge ne assicura almeno due metri ogni anno; il **terreno** più adatto per il suo sviluppo è quello acido, permeabile e privo di ristagni d'acqua.

Le **coltivazioni** sono situate dal livello del mare ai 2500 metri d'altitudine, a seconda del Paese.

Normalmente, i tè di alta quota sono ritenuti i più pregiati, in quanto il clima rigido rallenta la crescita delle piante contribuendo allo sviluppo ottimale dell'aroma e del gusto delle foglie. La

temperatura ideale a cui generalmente si coltivano le piante di tè oscilla tra i 10° e i 30°C.

LA STORIA

Qualunque ne sia la varietà, l'origine del tè è in **Cina** e, se la leggenda la attribuisce a una casuale scoperta del divino Shen Nong, sovrano mitico e padre dell'agricoltura (2737-2697 a.C.), i buddhisti preferiscono raccontare che sia stato Bodhidharma, il monaco indiano che introdusse la forma del buddhismo zen in Cina, a dare origine alla prima piantina di tè. Si narra che egli si asportò un giorno le palpebre per punirsi di essersi addormentato durante la meditazione: nel punto in cui le palpebre caddero in terra, vi nacque la prima pianticella del tè, le cui foglie hanno infatti la forma di una palpebra e il cui infuso rappresenta da allora un aiuto ai monaci per vegliare nelle lunghe ore notturne della meditazione.

Per quanto suggestivi possano essere racconti e leggende sulla nascita del tè e per quanto associati allo spirito di degustazione dell'infuso, più fondate appaiono le teorie basate sullo studio dell'onomastica del tè nel corso della sua storia.

Il più antico termine attribuito al tè è il carattere tu, assai simile al carattere **cha**, in adozione oggi, ma con un trattino orizzontale in più nella forma grafica. Il carattere tu risale già ai tempi di Confucio (VI secolo circa a.C.) e nelle fonti indica un'erba offerta in occasione di cerimonie funebri. Nel periodo delle Dinastie del Nord e del Sud (386-589 d.C.), l'abitudine di bere il tè si diffuse poi rapidamente nella Cina meridionale e, successivamente e più lentamente, anche nelle regioni settentrionali.

Fu soltanto in epoca Tang (618-906 d.C.) però, che l'abitudine del consumo del tè si diffuse in tutto il paese, entrando a far parte dei costumi del popolo cinese e potendosi annoverare tra le sue arti, insieme alla pittura, alla calligrafia, alla poesia o al weiqi, un complesso gioco di scacchi.

Fu in questo periodo infatti, a cavallo dell'VIII secolo, che Lu Yu scrisse il "**Canone del tè**", il più antico e il più importante trattato al mondo sulla coltivazione, preparazione e degustazione del tè. Durante la dinastia Tang, si pensava che il tè migliore provenisse dai giardini di Yangxian, un'area montuosa situata tra le attuali province costiere dello Zhejiang e dello Jiangsu: con la definizione di "giardini da tè" non si indicano per l'appunto luoghi all'aperto riservati alla degustazione del tè, ma i luoghi di coltivazione e così gran parte di questa regione fu in quel periodo destinata alla piantagioni da tè.

Quando verso la fine dell'VIII secolo un messo imperiale, incaricato di ispezionare quelle zone, ne spedì a corte una quantità di mille once, questa, per tutta risposta, ne richiese una fornitura annuale.

Nacque così la pratica del "**tributo del tè**", che ebbe per molti secoli fondamentale importanza nella economia agricola cinese.

Oltre trentamila persone, entro la fine dell'VIII secolo, erano impegnate, per un periodo di trenta giorni all'anno, nella raccolta e nella essiccazione del tè destinato al tributo imperiale.

Scelto un giorno propizio della terza luna del calendario lunare (approssimativamente nel mese di aprile), i funzionari addetti al controllo del tributo del tè offrivano sacrifici alle divinità di montagna, riunendosi sulle pendici del monte Meiling; quindi, alle prime luci dell'alba, iniziava la raccolta.

Il tè infatti avrebbe conservato la sua fragranza solo se raccolto quando fosse stato ancora ricoperto di rugiada del mattino: migliaia di raccoglitrice, guidate dal suono dei tamburi e dei piatti, indossando ben visibili contrassegni di riconoscimento perché nessun ladro potesse confondersi in mezzo a questo esercito, lavoravano nelle ore gelate del mattino, spigolando con le unghie i teneri germogli, in modo da evitare qualsiasi contaminazione delle foglie con il calore o il sudore delle dita.

La **raccolta** si interrompeva a mezzogiorno, mentre la restante parte del giorno sarebbe stata

interamente dedicata alle operazioni di essiccazione in un forno speciale e alla polverizzazione delle foglie, dalle quali infatti si otteneva una pasta che, collocata negli appositi stampi, sarebbe divenuta quindi dura e compatta come una focaccetta, forma nella quale il tè veniva allora impacchettato e spedito.

Fiorita così in epoca Tang, l'arte del tè raggiunse nuove glorie con l'imperatore Huizong dei Song settentrionali (960-1127), al quale si deve una delle opere letterarie sul tè, il *Daguan Chalun* o Trattato del tè.

La varietà più pregiata fu chiamata in questo periodo *beiyuan*, dal nome del più celebre dei quarantasei giardini imperiali riservati alla coltivazione e lavorazione del tè, dotato ciascuno dei propri forni e delle proprie attrezzature per l'essiccazione e il trattamento termico delle foglie.

Le **case da tè** avevano allargato intanto la loro popolarità, e non solo tra i ceti benestanti, così andavano differenziandosi per la qualità e il numero di servizi, a seconda della località nella quale sorgevano o della clientela cui si rivolgevano: le più lussuose si distinguevano per il pregio degli arredi, per la presenza di pini e cipressi nani (allora particolarmente in voga), per l'esposizione di preziose opere di calligrafi, per il tè servito nella porcellana più trasparente su vassoi di lacca pregiata.

Nelle città, anche al di fuori delle case da tè, l'infuso campeggiava sovrano nelle abitudini dei Cinesi: se ne bevevano enormi quantità e il tè sostituiva l'acqua, anche al di fuori del pasto, come d'altronde avviene ancor oggi nel costume nazionale.

Dopo gli anni del periodo mongolo, designato con il nome cinese di Yuan (1277-1367), a partire dall'epoca della dinastia Ming (1368-1644) si diffuse l'uso della conservazione del **tè sfuso**, in foglie piuttosto che in panetti compressi, e tale abitudine si è di fatto mantenuta fino ai giorni nostri.

Intanto, la richiesta di tè da parte delle popolazioni di confine, già forte e pressante in epoca Song, si era fatta addirittura massiccia: l'Ufficio responsabile del baratto del tè con i cavalli mongoli era stato posto sotto il controllo delle più importanti gerarchie dell'esercito imperiale e per incentivarne la coltivazione presso tutta la popolazione agricola del paese la tassa relativa alla sua produzione era stata ridotta alla centesima parte del raccolto.

Fu in questo periodo che il tè giunse in **Europa**.

Erano stati già in precedenza, a partire dal IX secolo, i racconti dei mercanti arabi a far giungere qui la notizia del consumo del tè.

A partire dalla seconda metà del XVI secolo, i Portoghesi, ottenuta in concessione la penisola di Macao, intrapresero fiorenti traffici e portarono alla corte di Giovanni IV, tra le altre preziose mercanzie, anche le prime modeste quantità di tè.

Fu però la Compagnia olandese delle Indie orientali a dare avvio nell'anno 1610 alla prima vera e propria attività di importazione del tè.

Solo un secolo più tardi la Compagnia britannica delle Indie orientali ne seguì le orme, per soddisfare la richiesta del mercato inglese e solo nel XIX secolo anche quello francese e tedesco.

Nel Seicento insieme ai pionieri olandesi, solo gli zar di Russia avevano mostrato un equivalente interesse commerciale per il tè: fu con il regno di Pietro il Grande (1672-1725) che le preziose foglioline giunsero nei paesi scandinavi e nell'impero asburgico.

Il carattere cinese usato per il tè si pronuncia *chà*, ma in alcuni dialetti delle aree costiere cambia in *tei*: da ciò proviene la differente denominazione di *cha* o *chai* assunta in Russia, nell'Asia centrale e in India, dove il tè giungeva infatti via terra, rispetto alla denominazione di tè o tea nell'Europa occidentale, dove le spedizioni di tè giungevano attraverso porti della Cina sud-orientale.

In Cina intanto veniva abolita la vecchia **tassa sul tè**: esso era diventato tanto necessario alla

popolazione quanto altri generi di prima necessità e si annoverava ormai tra questi insieme all'olio, sale, legna, riso, salsa di soia e aceto.

Se dunque la Cina ha dettato per prima le regole di degustazione, tuttavia il tè, diffondendosi nel mondo, ha vissuto la sua storia originale e indipendente, assumendo il gusto che popoli differenti gli hanno di volta in volta conferito seguendo le proprie preferenze.

LA RACCOLTA

Il termine raccolta mi fa pensare a molte cose. Tutte convergono in un gesto di estrema cura e dedizione.

Anche per il nostro infuso è così: la sua raccolta è una lenta operazione che si consuma con pazienza e delicatezza.

In Cina, ma anche in India e in Giappone, le foglie di tè vengono staccate a mano. È un processo nato con i dottori che un tempo si recavano in montagna per raccogliere erbe medicinali; richiede attenzione e destrezza e viene tuttora affidato alle giovani donne, capaci di riempire una gerla con 20/30 chili di foglie e germogli in una sola giornata.

Il movimento è il risultato della combinazione del dito medio e del pollice, noto come il segno del frutteto, che consente di afferrare le foglie con delicatezza e di staccarle con decisione, così da arrecare il minimo danno.

In altri paesi si utilizzano macchine apposite ma, non avendo la possibilità di identificare e separare i vari tipi, le foglie raccolte rischiano di produrre solo tè di media qualità.

In base al periodo di raccolta, il sapore e l'aroma del tè possono variare sensibilmente.

Come molti di voi già sapranno, di solito viene definito Primo Raccolto quello che si compie tra fine marzo e aprile; Secondo Raccolto quello tra maggio e giugno; Terzo Raccolto quello tra settembre e novembre. Il migliore pare sia quello primaverile, sebbene oggi la raccolta avvenga in tutte le stagioni al fine di garantire una produzione costante tutto l'anno.

La qualità e il prezzo del nettare che preferite dipendono anche dal momento della giornata in cui la raccolta viene effettuata. Generalmente accade due o tre volte al giorno e la qualità migliore in assoluto si ottiene alle prime luci dell'alba. Sarà per questo che i tè più buoni possiedono il dono della rinascita, il potere del rinnovamento.

Le tipologie di raccolta sono essenzialmente tre: con l'imperial plucking, un tempo riservata in Cina al tè dell'imperatore e praticata con forbici d'oro da vergini con le mani guantate, si prelevano, partendo dall'alto, il germoglio e la prima foglia; la fine plucking, riservata ai tè di grande qualità, preleva il germoglio e le prime due foglioline apicali; infine, nella coarse plucking, la scelta ricade sulle tre prime foglie con il germoglio.

Le raccolte che scendono fino alla quarta o quinta foglia sono dedicate ai tè di qualità decisamente inferiore.

Un ultimo aspetto importante riguarda la crescita delle foglie: gli agricoltori fanno sempre in modo di controllarla accuratamente; una crescita eccessiva ridurrebbe la qualità costringendoli ad un prezzo di vendita più basso.

In più, devono fare attenzione agli insetti nocivi che potrebbero rovinare l'intera piantagione: in caso di infestazione non possono utilizzare pesticidi, possono solo spezzare il ramo infetto o utilizzare il fumo per liberarsi degli insetti.

Mani, alba, primavera: le protagoniste della raccolta del tè sono sinonimo di bellezza e calore.

Facciamo in modo di non dimenticare mai che in ogni tazza possiamo riscoprire il piacere di una carezza, l'incanto di una luce e il soffio di una brezza.

PAESI PRODUTTORI

Nel mondo si producono ogni anno oltre 30 milioni di quintali di tè e gran parte di questa cifra proviene dall'**Asia**.

I maggiori produttori sono l'**India**, con 8.850.000 quintali e la **Cina** con 7.700.000. Seguono poi **Sri Lanka, Giappone, Kenya e Indonesia**.

Anche l'**Europa** vanta una piccolissima produzione di tè nelle Isole Azzorre.

Le piante di tè dell'**India**, coltivate dalle rive del Brahmaputra ai versanti dell'Himalaya e fino alle regioni meridionali del paese, si distinguono per la loro sorprendente diversità.

I tè d'Assam (regione nel nord-est dell'India) producono infusioni scure e forti, dal sapore rotondo e speziato, pieno di carattere. Sono i tè del mattino per eccellenza.

I "grandi signori" indiani sono i Darjeeling, raccolti sui contrafforti dell'Himalaya: tè di altitudine elevata, possiedono un'incomparabile finezza di profumo.

La produzione cinese oggi è la seconda al mondo. Esistono più giardini del tè in **Cina** che vini in Italia: un'infinità di tè, dai bianchi, ai verdi, semifermentati o neri. Molti ci sono sconosciuti perché riservati al consumo locale.

Il **Kenya**, dopo la sua indipendenza, nel 1963, fino ad allora famoso soprattutto per la qualità del suo caffè, si è lanciato nella coltivazione del tè. Si trattava anzitutto di soddisfare un forte consumo locale dovuto naturalmente all'influenza britannica.

Il paese ha saputo produrre sui suoi altopiani un tè nero che ha acquistato qualità anno dopo anno. Grazie all'azione molto attiva della Kenya Tea Development Authority, creata nel 1974, nel paese si trovano ormai grandi giardini. Il più noto è il Mariny, che produce un tè a foglie intere o sminuzzate e a punte dorate.

In **Indonesia** la storia del tè ha inizio alla fine del Seicento, quando i coloni olandesi tentarono di acclimatare le piante giunte dalla Cina. L'esperimento fallì, ma fu ritentato con maggiore successo dal governo olandese all'inizio dell'Ottocento, nelle regioni montagnose a ovest di Giava e Sumatra. Le piantagioni vennero gradatamente cedute ai coloni, che con grande sapienza seppero produrre tè di qualità notevole a partire dalle nuove piante provenienti dall'Assam.

Per motivi di redditività, quasi tutti i grandi cru coltivati un tempo hanno lasciato il posto a tè mediocri destinati a riempire le bustine. Resta tuttavia qualche raro giardino di grande qualità, come il Taloon o il Malabar di Giava, tè neri aromatici e soavi.

In ultimo, gli **europei** scoprirono il tè all'alba del Seicento. Furono gli olandesi della Compagnia del "Lontano Oriente" a importarlo per primi, nel 1606.

Fin dal 1635 ad Amsterdam, Londra e Parigi, il tè era consumato per le sue qualità terapeutiche.

Verso la fine del Seicento, gli inglesi portarono in patria le prime piante di *Camelia Sinensis*.

Verso il 1640 la Germania scoprì il tè attraverso l'Olanda e fondò la propria compagnia, la Compagnia reale del tè, nel 1752. Vent'anni più tardi i porti di Amburgo e di Brema importavano dalla Cina sessanta tipi di tè verde e la bevanda divenne di uso comune in Europa. Il consumo di tè nero divenne importante soltanto alla fine dell'Ottocento, quando si poté disporre delle produzioni indiane e cingalesi.

I principali luoghi di coltivazione

Ceylon: isola situata nell'Oceano Indiano a sud-est dell'India, oggi nota come Sri Lanka.

Darrang: distretto dello stato di Assam, nel nord dell'India.

Dehru Dun: distretto dello stato di Uttar Pradesh, nel nord dell'India. Circa 50 ettari di terreno producono un tè che viene poi sottoposto alla lavorazione "ortodossa".

Dickoya: distretto situato nel massiccio centrale dello Sri Lanka. Dà il nome ad una pianta di tè nota per la crescita veloce e per il corrispondente infuso dall'aroma pieno e astringente.

Dimbula: distretto dello Sri Lanka, a nord del distretto di Dickoya. Dà il nome ad una miscela di tè Ceylon caratterizzato da un aroma forte.

Dooars: regione indiana del nord, ai piedi dell'Himalaya.

Java: isola indonesiana.

Kangra: Valley Regione nel Himachal Pradesh, situata nel nord-ovest dell'India, dove il tè (soprattutto verde) viene coltivato in circa 1.200 fattorie.

Nilgiri: città indiana dello stato di Orissa, nel sud del paese: produce l'omonimo tè nero.

Ruanda: nazione africana in cui si produce tè destinato alla miscelazione, in genere dal gusto molto deciso.

Sibsagar: uno dei distretti dell'Assam, nel nord dell'India.

Sichuan: provincia cinese.

Taiping: località malese che dà il nome ad un tipo di tè.

Taiwan: isola cinese, nota un tempo come Formosa, che produce essenzialmente tè Wulong e pochi neri.

Terai: regione indiana che separa a nord l'India dal Nepal.

Uva: distretto dello Sri Lanka che produce un tè dall'aroma molto raffinata.

Yunnan: provincia cinese che, insieme all'Assam, è il luogo originario della pianta del tè.

Zimbabwe: stato africano.

QUANTI TIPI DI TÈ?

Proviamo a capire quanti tipi di tè esistono.

Una degna classificazione meriterebbe centinaia di pagine. Ma state tranquilli, io ne azzarderò una più indegna ;-)

Una delle prime domande che personalmente mi sono posta, quando ho cominciato a muovere i primi passi verso questo mondo, è stata questa: le diverse tipologie di tè si classificano per colore, odore, sapore, forma delle foglie, metodo di raccolta, processo di lavorazione? (prezzo?!) Presto ho capito che molte di queste ipotesi vanno realmente ad intrecciarsi, e spesso il differente colore attribuito al tè è una indicazione del processo di lavorazione.

Premetto che il tè, qualsiasi tè, si ottiene dalla lavorazione delle foglie della *Camellia Sinensis*, originaria della Cina, o della *Camellia Assamica*, originaria dell'India settentrionale.

Tè verde, bianco, nero, rosso, semifermentato (o oolong), aromatizzato, postfermentato (o puerh). Prima di iniziare l'interessante rassegna però, è utile spiegare il significato della parola fermentazione, perché è un concetto che ritroverete spesso se sceglierete di bere del tè in foglia sfusa.

La fermentazione non è altro che quel processo chimico da cui dipendono il colore, l'aroma e il sapore dell'infusione; si ottiene esponendo le foglie a un'atmosfera satura d'umidità (90% almeno) dopo averle distese su grandi lastre di cemento, vetro o alluminio. La temperatura dell'aria deve essere accuratamente mantenuta tra i 22 e i 28°C in modo da scaldare inizialmente la foglia e poi lasciare che si raffreddi. Per intenderci, una fermentazione troppo breve toglierebbe forza all'infuso, mentre una fermentazione troppo lunga lo priverebbe di profumo.

Ora direi che siamo pronti.

Il primo, il **tè verde**, è quasi certamente quello più conosciuto e commercializzato, anche per il suo frequente utilizzo negli ultimi tempi in ambito cosmetico.

È un tè non fermentato e proprio in virtù di questo le sue foglie conservano il loro colore verde.

Tutti i tè verdi sono diffusi a foglie intere: piatte, attorcigliate, arrotolate in lunghezza o appallottolate; unica eccezione, il Matcha, polverizzato del Giappone.

Il **tè bianco** è uno dei tè cinesi più preziosi e rari (e costosissimi aggiungerei io); si distingue da tutti gli altri perché non subisce alcuna trasformazione: una volta raccolto, viene semplicemente essiccato. E' considerato dalla dinastia Song la bevanda dell'immortalità.

Mentre il Pai Mu Tan resta piuttosto abbordabile, lo Yin Zhen, prodotto in quantità estremamente limitata, è uno dei tè più cari al mondo (pensate, la sua raccolta avviene soltanto due giorni all'anno e può essere vanificata se si solleva il vento o cade la pioggia).

Le sue foglie argentee ne fanno un infuso molto cristallino e delicato. Il nostro palato occidentale, abituato a sapori tannici, potrebbe essere deluso da questo tè perché potrebbe non coglierne le sottigliezze.

Il **tè nero**, fermentato, deve invece la sua fortuna all'Occidente che lo introdusse in India, a Ceylon e in Africa, dove ancora oggi gode della preferenza delle popolazioni locali. In pratica, è il tè che fino ad oggi tutti abbiamo usato più comunemente come bevanda (soprattutto in bustine).

I colori bruni e dorati di questo infuso sono probabilmente più idonei a sedurre il gusto di noi europei, abituati al rosso e al ruggine dei vini e alle sfumature ocre delle birre. Ma al di là di questi dati generali la personalità dei tè neri è molto diversa da un paese all'altro.

Il tè semifermentato (o **oolong**) trae il suo nome dall'inglesizzazione del termine cinese Wu Long ("drago nero"); è sottoposto solo a un inizio di fermentazione e coniuga il gusto dei tè neri alla delicatezza dei tè verdi: più soave dei primi, ma dal sapore meno vegetale dei secondi, ha un

leggero aroma di bosco, un gusto dolce. Gli oolong sono prodotti principalmente nel Fujian (Fukien) e a Taiwan e li si riconosce dall'aspetto delle loro foglie voluminose e mai arrotolate (le foglie del tè semifermentato assumono un'infinità di forme stravaganti e gli esegeti cinesi si sono divertiti a descriverle). L'oolong più consumato dai cinesi è il Ti Kuan Yin, "dea in ferro della Misericordia", un classico molto legnoso.

La parte più divertente arriva con i **tè aromatizzati**. Aggiungendo alle foglie petali o boccioli di fiori, pezzi di frutti, spezie o oli essenziali si possono ottenere le miscele più disparate. Tra le essenze più usate ad oggi ci sono il gelsomino, il crisantemo dolce, il loto, i petali di rose e le scorze d'arancia. L'infatuazione per i tè aromatizzati è nata in alcuni paesi europei, come Francia e Germania, e risale solo agli anni Settanta.

In ultimo il **tè postfermentato** (o puerh). Il nome deriva dalla città dove veniva commerciato ed è postfermentato perché subisce una lavorazione molto particolare che gli conferisce un sapore che ricorda per l'appunto la terra bagnata. Lo vendono in vari formati: a foglie sciolte, a palline e panetti ed è senza dubbio l'unico tè che può essere conservato molto a lungo grazie al suo processo di preparazione (alcuni tipi sono addirittura lasciati affinare in cantina per anni).

TÈ VERDE: LUOGHI COMUNI E VERITÀ

Negli ultimi anni, con l'arrivo dell'estate, puntualmente si ricomincia a parlare di tè verde. Se ne scrive sui giornali, se ne sente parlare in televisione e molte signore si affrettano ad acquistarlo perché da qualche parte hanno sentito dire «che fa bene». Ho ricevuto anche numerose email in merito.

Mi è venuta voglia di capire e distinguere, allora, i luoghi comuni dalle verità.

Certo, una trattazione esaustiva dell'argomento richiederebbe molte pagine; io proverò ad offrirvi un piccolo sunto che ambisce ad essere comunque efficace ed esauriente.

Nella medicina naturale cinese sono noti da molto tempo gli effetti positivi del tè verde sulla salute, sebbene la bevanda sia stata analizzata scientificamente solo da trent'anni.

Il padre della medicina cinese Shen Nongshi, già nel terzo millennio a.C. affermava che "La salute del nostro corpo dipende dai succhi delle piante".

Le proprietà terapeutiche del tè verde dipendono essenzialmente dal tipo di produzione: le differenze stanno tutte nella lavorazione.

Come molti di voi già sapranno, nel tè nero le foglie vengono fermentate, sottoposte cioè ad un processo di ossidazione. Nel tè verde invece la fermentazione non viene attivata, ma interrotta immediatamente dopo il raccolto riscaldando le foglie con il fuoco o con il vapore.

In realtà, la fermentazione è un processo distruttivo nel corso del quale si perdono le sostanze preziose contenute nelle foglie. Ecco perché è frequente considerare il tè verde un prodotto naturale puro e pregiato, al contrario del tè nero definito spesso un prodotto voluttuario con scarsi effetti terapeutici.

Ciononostante, oggi due terzi delle esportazioni mondiali di tè provengono da India, Pakistan, Ceylon e Indonesia e in questi paesi viene prodotto principalmente tè nero che domina l'80% del commercio di prodotti a base di tè.

Dicevamo delle ricerche scientifiche. I tannini, tra i principali componenti del tè verde, e in particolare il gruppo delle catechine, rappresentano un validissimo ausilio per la **prevenzione del cancro**, per la **protezione dalle malattie cardiovascolari** e per l'**eliminazione dei virus**.

In più, calmano le mucose dello stomaco e dell'intestino adattandosi molto bene al trattamento di malattie di origine nervosa e infiammatoria del tratto gastrointestinale.

Inoltre, le saponine abbassano il livello di **colesterolo** e rafforzano il **sistema immunitario**.

La quantità di vitamine contenuta nel nostro nettare erbaceo è notevole (con particolare riferimento alla **vitamina C**): alcune sono presenti in concentrazioni così elevate che circa tre tazze basterebbero a soddisfare il fabbisogno giornaliero. Le vitamine del complesso B sono molto importanti per il **cervello** e i **nervi**, perché sono in grado di stimolare il **metabolismo di grassi**, proteine e carboidrati, fornendo inoltre energia al cervello e permettendo di mantenere un **alto livello di concentrazione**.

La vitamina K, presente in natura negli ortaggi verdi, nelle insalate e quindi anche nella pianta del tè, svolge un ruolo fondamentale nella **coagulazione del sangue**, nella **cicatizzazione delle ferite**, nel metabolismo delle ossa e dei tessuti e nel **funzionamento di fegato e reni**.

Un altro elemento contenuto nel tè verde è il fluoro, che previene, come sappiamo, la formazione di **carie** ed è anche un importante componente delle unghie e delle ossa.

Chi patisce lo stress, chi è sottoposto a lunghe cure antibiotiche, chi consuma esageratamente alcool o si cimenta in sforzi impegnativi, riduce la quantità di zinco presente nel proprio organismo: il tè verde diventa così la bevanda ideale perché contiene numerosi **minerali e oligoelementi**.

In Cina utilizzano un farmaco a base di tè verde per combattere gli **effetti collaterali della**

chemioterapia che purtroppo riduce la percentuale di globuli bianchi: si chiama Shen bai dshr e pare aumenti la percentuale addirittura del 90%.

In definitiva, in seguito a queste scoperte e studi scientifici, risulta evidente che bere il tè verde non ha alcuna controindicazione. Fa bene.

Si tratta di un prodotto naturale, privo di effetti collaterali (se non quelli legati eventualmente alla teina che variano da soggetto a soggetto).

Per godere di tutte le sue proprietà benefiche vi consiglio di assumerlo regolarmente in grandi quantità. I medici giapponesi raccomandano di bere circa dieci tazze orientali al giorno, che corrispondono mediamente a sei tazze occidentali.

A me piace alternare, nell'arco della stessa giornata, alcune tazze di un verde giapponese ad altre di un verde cinese. E mi piace utilizzare tazze diverse per ciascuno.

Spesso scelgo il tè verde cinese per pasteggiare e prima di andare a letto è il compagno ideale per una buona lettura.

Voglio esortarvi a provare: diventerà un'irrinunciabile abitudine capace di regalarvi energia e benessere come mai vi è accaduto prima.

L'ACQUA GIUSTA PER IL TÈ

Kin Lung, famoso imperatore della dinastia Ching, è diventato celebre per l'amore che nutriva nei confronti del tè. Viaggiò in tutta la Cina gustandone ogni varietà e cercando di capire quale fosse l'acqua da cui si ottenevano i tè migliori. Ordinò la fabbricazione di un cucchiaino d'argento perchè servisse come unità di misura e misurò tutti i campioni, li classificò in base al peso e stabilì che più l'acqua era leggera, o meno densa, più gustoso era il tè.

Sono stati proprio i suoi studi a dimostrare l'importanza dell'acqua: il tè riesce ad esprimere le sue massime potenzialità solo quando è lasciato in infusione nell'acqua giusta.

Per preparare un buon tè, la qualità dell'acqua è importante quanto la qualità delle foglie. È indispensabile che i due elementi si armonizzino tra loro: solo così le sostanze solubili del tè possono liberarsi nella tazza sprigionando in pieno fragranza e colore.

Secondo gli antichi maestri del tè, l'acqua migliore era quella di montagna.

Oggi sembra impossibile assecondare questi consigli, date le condizioni ambientali in cui viviamo; possiamo però scegliere un'acqua pura e leggera, che abbia un contenuto minimo di sostanze minerali e chimiche. Un'acqua senza gusto, né odore, non calcarea, con un PH quasi neutro e un basso residuo fisso.

La scelta più economica e pratica è sicuramente l'acqua di rubinetto, che può essere dura (di qualità inferiore e contenente un maggior numero di sostanze chimiche) o leggera. La maggior parte delle acque di rubinetto purtroppo sono dure, sebbene esistano alcuni accorgimenti per ridurre il problema, come i filtri alla sabbia e al carbone attivo.

L'acqua distillata è sconsigliabile perchè priva di tutti gli elementi naturali e darebbe quindi al tè un sapore di gran lunga peggiore rispetto all'acqua del rubinetto (per motivi simili anche l'acqua termale non è adatta al nostro scopo).

Dunque è sempre preferibile usare l'acqua minerale naturale, in particolar modo quando beviamo tè verdi naturali.

L'IMPORTANZA DEL TERMOMETRO

Il termometro serve a misurare la temperatura dell'acqua con cui prepariamo il tè. È un aspetto da non trascurare, in quanto ciascuna tipologia di tè, per liberare al meglio l'aroma, richiede una diversa temperatura dell'acqua durante l'infusione: più bassa per i tè non fermentati (tè bianchi, tè verdi e tè di fiori), più alta per quelli fermentati (tè neri e Oolong).

Più della metà dei componenti naturali delle foglie di tè sono solubili in acqua e al crescere della temperatura aumenta la quantità che se ne scioglie, ma non tutte si sciolgono allo stesso grado. Se preparassimo qualsiasi tè con un'acqua a 100°C, otterremmo un liquore aspro e amaro in cui i tannini coprirebbero l'aroma degli oli essenziali.

Utilizzando il termometro invece si ha la possibilità di gustare al meglio le foglie scelte, senza correre il rischio di bruciarle (nel caso di tè verdi naturali molto freschi e delicati) e rispettandone il colore e il sapore originario.

UNA CORRETTA CONSERVAZIONE DELLE FOGLIE

La conservazione delle foglie è un aspetto molto importante da acquisire, in quanto anche il tè migliore, essendo un prodotto secco, tende ad assorbire umidità e può essere attaccato da muffe e batteri, se non è conservato negli ambienti giusti. È necessario preservare più possibile lo stato iniziale di conservazione.

Il luogo da evitare in assoluto è la cucina, patria di vapori, odori e calore spesso generato dall'uso di elettrodomestici. Dopo aver identificato la stanza più neutrale della vostra casa, scegliete due mobili ben distinti e lontani per i tè aromatizzati e per quelli naturali, in modo che gli aromi degli uni non influenzino quelli degli altri.

In merito ai contenitori, il primo assunto che dovrete tenere a mente è il seguente: utilizzate scatole o barattoli che non avete mai utilizzato in precedenza per altri alimenti.

Sono considerate ottime le scatole di latta nelle quali normalmente il tè è venduto; anche il vetro può essere adatto, a condizione di renderlo opaco (magari rivestendolo con della carta), in quanto la luce solare spezza alcuni legami chimici delle molecole degli oli essenziali e delle teoflavine, modificando l'aroma che distingue il prodotto integro.

Anche i barattoli di ceramica e le scatole di legno si prestano a conservare il tè, purché la chiusura sia assolutamente ermetica.

Quando acquistate il tè nelle bustine salva-aroma (diffidate da quelle trasparenti), cercate di non conservarlo lì per troppo tempo, ma assegnate a ciascun tè la propria scatola, il proprio vestito. La bustina è bene che rimanga solo un passaggio.