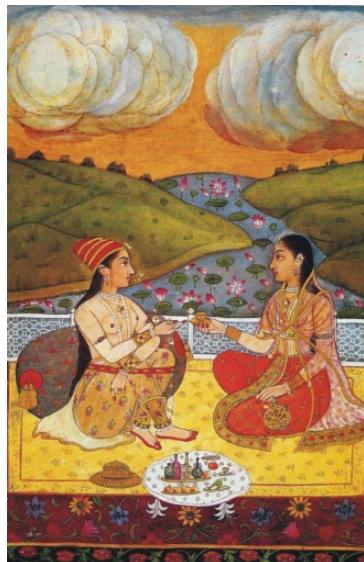


UN SORSO DI MONDO

SEMINARIO SUL TÈ



A cura dell'associazione culturale **SATYA-YUGA**
con la collaborazione di **TEATEQ**

Presso la libreria laboratorio “**L’Angolo delle Storie**”
14 aprile 2010

TÈ: ORIGINE E DIFFUSIONE

(miti e leggende)

Negli anni 30 l'autore cinese *Lin Yutang* scriveva:

“Mentre i cinesi possono dare lezione agli occidentali per quanto riguarda il tè, gli occidentali possono dare lezione ai cinesi per quanto riguarda il vino”, a sottolineare che in Cina e in generale in tutto l’oriente, il tè occupa una posizione gastronomica e culturale paragonabile a quella del vino in occidente.

L’origine del tè è indiscutibilmente cinese e la si fa risalire al VI secolo D.C.

Nel XIII secolo il tè arrivò in Giappone nel corso di una diffusa cinesizzazione di quella terra, e intorno al ‘500 in altri paesi asiatici.

I portoghesi e gli olandesi lo portarono in occidente nel XVII secolo. Fu la regina Caterina di Braganza, moglie di Carlo II Stuart, abituatasi al tè nel natio Portogallo, a portare in Inghilterra la moda di bere il tè.

Nell’Ottocento la diffusione del tè in Inghilterra era tale che gli inglesi e gli olandesi cominciarono a coltivarlo nelle proprie colonie in India, a Ceylon (oggi Sri Lanka) ed in

Indonesia. Da lì, le colture si espansero nella Russia caucasica e nel Novecento in alcune aree dell'Africa occidentale.

Questa espansione diversificò molto il prodotto, creando, per le differenze di clima e di terreno, infiniti tipi di tè, a cui si aggiunsero a seconda dei paesi moltissimi tipi di aromatizzazioni.

Secondo la leggenda cinese fu l'imperatore *Chen Nung*, padre della medicina cinese, che per motivi igienici non beveva altro che acqua bollita, a scoprire casualmente la qualità delle foglie del tè. Si racconta che un giorno nell'anno 2737 A.C., mentre l'imperatore era all'ombra di un albero di tè selvatico, una leggera brezza fece volare alcune fogli di tè nell'acqua messa a bollire che assunse un intenso color oro.

L'imperatore assaggiò quella bevanda e subito avvertì un grande benessere, così che volle conoscere meglio l'albero che aveva prodotto quelle foglie meravigliose, favorendone l'uso e la coltivazione.

In India la leggenda narra che, un giorno, il monaco buddhista *Bodhidharma* decise di intraprendere una infinita meditazione sul Buddha. La meditazione durò senza sosta e in stato di veglia per sette lunghi anni. Giunti all'ultimo anno *Bodhidharma* ebbe un cedimento, vacillò e cadde nel torpore.

Risvegliatosi bruscamente e resosi conto di quello che pensava un fallimento, con un gesto di disperazione si strappò le palpebre e le gettò a terra, affinché non potessero più cadere nella tentazione di chiudersi.

Buddha misericordioso, apprezzando il suo gesto d'amore, nel punto in cui caddero fece nascere delle piante dalle foglie a forma di palpebra, che potessero offrire a chi meditava l'energia per allontanare il sonno.

QUALITA' PIU' DIFFUSE

L'India è il paese maggior produttore di tè al mondo. I 2/3 sono consumati all'interno del paese stesso. I più diffusi sono il *Darjeeling* e l'*Assam* dal nome delle regioni da cui provengono.

Tè *Darjeeling*: tè nero talmente pregiato da essere soprannominato lo champagne dei tè. Le migliori infusioni danno un tè leggero, chiaro, con un aroma floreale, il sapore è leggermente astringente con una nota muschiata. Come il vino cambiano a seconda dell'annata. Sono indicati per il pomeriggio possibilmente lisci.

Tè *Assam*: tè nero vigoroso, maltato, di gusto deciso e colore molto scuro è il tè del mattino per eccellenza. È facilmente riconoscibile per le sue foglie lunghe e dorate. Sopporta bene un'aggiunta di latte.

I tè cinesi, nero, verde ed oolong, provengono tutti dalla stessa pianta, la *camelia sinensis*, la loro classificazione varia a seconda del tipo di lavorazione a cui sono sottoposti.

Quello nero dopo l'essiccazione viene fatto fermentare. Quello verde è solo riscaldato per evitare il rischio fermentazione. L'*oolong* viene fatto fermentare solo parzialmente.

Tè bianco: il tè bianco comprende i germogli e le foglie più tenere della pianta del tè. Le foglie di questo tè non contengono né teina né tannini, perciò è indicato per la sera.

Tè nero: il tè nero è il più ossidato rispetto al bianco e al verde. Viene chiamato anche tè porpora per il colore che ne viene fuori a fine preparazione. Di questo tipo di tè fa parte il *Ch'i Men Mao Feng*.

Tè *Oolong*: il tè *Oolong* è il tradizionale tè cinese e rappresenta un punto intermedio tra il tè nero e il tè verde, per colore sapore e ossidazione. Ha un colore ambrato ed un sapore leggero, perciò è indicato nelle ore serali.

Tè verde: in Cina è considerato il tè di lunga vita. Fanno parte di questa tipologia il *Gunpowder*, il più bevuto al mondo, il *Lu Mu Dan* e infine il *Lung Ching* tra i più conosciuti e bevuti. Il maestro zen *Sen No Soeki* detto *Sen Rikiu* dettò le sette regole del tè:

“Fai una deliziosa ciotola di tè.

Disponi la carbonella in modo da scaldare l’acqua.

Arrangia i fiori come lo sono nei campi.

D'estate evoca la freschezza, d'inverno il calore.

Precorri in ogni cosa il tempo.

Preparati alle piogge.

Dedica ai tuoi ospiti massima attenzione”.

I giapponesi producono esclusivamente tè verdi.

Tè *bancha*: *bancha* significa “comune”, a sottolineare la qualità poco raffinata di questo tipo di tè, ma che tutti possono bere. E’ infatti il tè più diffuso perché adatto non solo agli adulti ma anche ai bambini. E’ considerata la bevanda di tutti i giorni, ha un buon sapore ed è leggero.

Viene prodotto dalle foglie grandi della pianta.

Tè *sancha*: più pregiato e raffinato del *bancha*. Prodotto dalla raccolta delle foglie più piccole della pianta. Ha un gusto rinfrescante.

Tè *macha*: il tè *macha* è quello che noi conosciamo come tè in polvere. E' prodotto dal *Gyokuro*, tè verde giapponese tra i migliori al mondo. E' quello usato per la cerimonia del tè.

In Africa si producono esclusivamente tè neri. Ma il più conosciuto è il tè rosso, *rooibos*, che non è un tè ma una bevanda ottenuta da un altro tipo di pianta che non appartiene alla famiglia del tè.

Tè Kenya: sugli altipiani del Kenya viene prodotto, in pochi e selezionati giardini, un tè molto caratteristico per la sua forza e il suo gusto penetrante.

Estremamente aromatico e dall'infuso ambrato, è ottimo a colazione, o come tè del pomeriggio. E' uno dei pochi tè che migliorano se aggiunti di zucchero e qualche goccia di latte.

Tè rosso o meglio *rooibos*: si tratta dei ramoscelli e delle foglioline di una leguminosa. Il termine *rooibos* deriva dalla deformazione *afrikaans* (olandese, inglese, francese e lingue malesi) di *red bush*, ossia cespuglio rosso; in realtà il cespuglio è verde con fiorellini gialli simile alle nostre ginestre. Il colore delle foglioline dopo la lavorazione e quindi quello della tisana, però, è rosso ruggine, di qui il nome. E' molto apprezzato perché non essendo un tè è totalmente privo di teina, ed ha una

piccola quantità di tannini che gli dà un sapore dolce. E' un buon dissetante grazie alla presenza di molti sali minerali.

Tè *keemun*: tè cinese nero e fermentato. Ricorda il profumo delle orchidee e dà un infuso dal colore rosso. Spesso è usato nelle ore serali.

Tè affumicati. Il più famoso è il *Lapsang Souchong*, tè nero dalle foglioline con un leggero sentore di fumo dovuto alla particolare lavorazione che prevede il passaggio sulle braci di abete rosso. Molto particolare è adatto ad accompagnare piatti salati.

Tè *Earl Grey*: creato appositamente per il conte *Grey* da un mandarino cinese, è composto da tè cinesi e dal *darjeeling*.

Tè *jasmin*: tè verde aromatizzato al gelsomino.

Tè *Ceylon*: miscela gradevole di tè preparata per la colazione del mattino, facilmente digeribile e con buone virtù stimolanti.

Tè *Yunnan*: questo tè è conosciuto come “la moca del tè” a causa del gusto molto ricco e pieno. Molto indicato con i dolci può accettare un po’ di latte.

Anche i metodi di preparazione, oltre alle qualità, sono diversi: cinese, all’inglese detto anche all’occidentale, giapponese, indiano, russo e via dicendo.

PROPRIETÀ

Il tè è ricco di proprietà a seconda del tipo di tè che analizziamo. Il più importante da questo punto di vista è senz'alcun dubbio il tè verde. Il tè verde è considerato un potente antitumorale, infatti è ricco di antiossidanti. Aumenta la velocità con cui l'organismo brucia i grassi. Studi universitari hanno dimostrato che i suoi estratti fanno salire del 5% il consumo giornaliero delle calorie. Non solo per la caffeina e la teina contenuto in esso ma anche per le proprietà della catechina (antiossidante) che aumentano la termogenesi (produzione del calore nei tessuti). Inoltre la catechina inibisce la predisposizione alla coagulazione delle piastrine per cui è ottimo per chi ha problemi di colesterolo. Il tè verde ha un'azione anticellulite, perché limita l'assorbimento dei grassi. Il *sancha* che è anch'esso un tè verde è ricco di antiossidanti, ottimo per la vista, per le ossa e protegge i denti da carie e batteri. Il *macha* è ricco di aminoacidi, vitamine e minerali, riduce il colesterolo, combatte i sintomi del freddo e dell'influenza.

Il *rooibos* pur non essendo un tè è ricco di antiossidanti, di vitamina C e di Sali minerali.

I flavonoidi presenti nel tè nero possono aiutare a prevenire le malattie cardiovascolari. Il loro potere antiossidante blocca l'ossidazione del colesterolo cattivo nelle arterie, causa principale dell'arteriosclerosi, dei morbi di Alzheimer e Parkinson. Favoriscono la dilatazione delle coronarie, quindi, aiutano chi soffre di cuore e riducono il rischio di sviluppare l'ipertensione.

Il tè nero combatte la fatica fisica e intellettuale, aumenta il tempo di reazione, accelera la velocità del cervello e migliora la concentrazione, grazie alla teina che nel tè nero viene assorbita più facilmente. Bere tè regolarmente per 10 anni può far aumentare del 5% la densità minerale, proteggendo le ossa dall'osteoporosi. Idratante, è perfetto per ripristinare i liquidi persi, soprattutto se bevuto di frequente in piccole quantità.

La presenza di polifenoli riduce il rischio di cancro, prevenendo la formazione di cellule cancerogene. Da non dimenticare che ha potere eccitante quindi non bisognerebbe berne più di tre o quattro tazze al giorno.

TÈ CINESE

La Cina è la culla del tè e ancora oggi è uno dei maggiori produttori di tè al mondo, secondo solo all'India.

I cinesi danno molta importanza alla cortesia nel momento in cui le persone fanno visita. Offrire una tazza di tè per accogliere i visitatori è un rito tradizionale. Lasciar partire qualcuno senza avergliene offerta una tazza è considerata un'offesa. Un tempo i poveri che non avevano soldi per comprare il tè offrivano dell'acqua bollente che chiamavano "tè bianco".

Molta importanza hanno, per i cinesi, gli ingredienti e gli attrezzi. L'acqua deve essere possibilmente sorgiva. Visto che ciò è praticamente impossibile per la maggior parte delle persone, un buon rimedio consiste nel far decantare l'acqua del rubinetto per almeno un'ora prima di utilizzarla.

La tazza ha un'enorme importanza, fatta di terracotta o porcellana, ha il coperchio, perché in Cina il tè viene preparato raramente in teiera, il più delle volte l'infusione è fatta direttamente in tazza.

Il coperchio, quindi, oltre che a mantenere giù le foglioline di tè, mantiene la bevanda calda più a lungo. Il tè deve essere di ottima qualità, perché i cinesi non aggiungono né zucchero né altri ingredienti. La temperatura dell'acqua e il tempo di infusione varia a seconda del tè che si utilizza.

Quantità, tempo d'infusione e temperatura dell'acqua dei vari tipi di tè:

Tè bianco: 2g per 100 ml d'acqua in infusione per 7-12 minuti con l'acqua a 70°C

Tè oolong: 1g per 100 ml d'acqua in infusione per 5-6 minuti con l'acqua a 80-90°C

Tè verde: 1g per 100 ml d'acqua in infusione per 2-3 minuti con l'acqua a 75-80°C

Tè nero: 1g per 100 ml d'acqua in infusione per 3 minuti con l'acqua a 70-80°C

Rooibos: 1g per 100 ml d'acqua in infusione per 5-6 minuti con l'acqua a 100°C

Preparazione del tè cinese.

Mettere le foglioline di tè nella tazza e versarvi sopra l'acqua calda facendo attenzione alla temperatura della stessa, perché alcuni tè potrebbero bruciarsi se la temperatura è troppo alta.

Per quanto riguarda il tempo di infusione i cinesi lasciano le foglie nella bevanda finché non terminano di berla.

TÈ INGLESE O ALL'OCCIDENTALE

Dall'incrocio con sementi cinesi e ceppi locali hanno avuto origine le immense piantagioni dello Sri Lanka, da dove provengono la maggior parte delle bustine che oggi consumiamo. Prima prodotte con tè scadenti, oggi, invece, vengono messi in bustina ottimi tè, ma si continua a pensare al contrario.

Nel 1794 *Lord McCartney* contrabbandò, in gran segreto, alcune piantine dalla Cina. Anche se in Europa era già arrivato nel 1610 tramite gli olandesi. Ma la diffusione del tè è dovuta agli Inglesi che nel 1706 produssero la prima caffettiera specializzata per il tè, ad opera di *Twining*.

La tradizione inglese del tè pomeridiano sembra sia cominciata a metà dell'800 con la Duchessa Anna.

La nobildonna avendo spesso languore tra pranzo e cena, prese l'abitudine di consumare un pasto leggero a metà giornata. La moda si diffuse rapidamente fra gli aristocratici, diventando uno dei cardini dell'arte del ricevere. Il tè va servito fra le 15,30 e le 17,00 lontano dai pasti principali.

Secondo la tradizione non andrebbero usate le bustine ma solo tè sfuso.

Preparazione del tè

Per prima cosa bisogna scaldare la teiera ,che deve essere di porcellana, poi si mette il tè sfuso nel fondo della teiera, un cucchiaino per tazza più uno per la teiera, si versa l'acqua bollente nella teiera lasciando in infusione dai 3 ai 5 minuti, facendo attenzione a non esagerare col tempo di infusione, altrimenti la bevanda diventa amara e sgradevole. Zuccherare a piacere e volendo si può aggiungere un goccio di latte. L'uso del latte è dovuto alla convinzione che le finissime porcellane, in cui il tè veniva servito, si potessero macchiare ed incrinare

per effetto del tè bollente, quindi, si metteva un goccio di latte freddo nel fondo della tazza dove poi si sarebbe versato il tè. Oggi questa usanza sta ad indicare la scarsa qualità della porcellana, per cui, è considerato di cattivo gusto mettere il latte nella tazza prima di versare la bevanda calda.

TÈ RUSSO

In Russia il tè divenne la bevanda da assumere nel corso della giornata, a casa e in viaggio, per cui fu necessario l'utilizzo di uno strumento che permettesse di avere sempre l'acqua calda, il *samovar*. Si tratta di un contenitore metallico dotato di un rubinetto nella parte inferiore, con un tubo interno che lo attraversa verticalmente. Il tubo è riempito di un combustibile solido che bruciando scalda l'acqua. In alto c'è un camino che ne assicura il tiraggio ed è previsto un alloggiamento utile a sostenere e scaldare una teiera. Il *samovar* è così diffuso in Russia che è considerato il regalo di nozze per eccellenza.

Preparazione del tè russo

Riempire il *samovar* di acqua, portarla ad ebollizione, quindi, abbassare la temperatura perché quest'ultima si mantenga costante. Porre la teiera sul samovar per scaldarla, mettendo al suo interno 5 o 6 cucchianini di tè nero di Assam che è l'unico tè bevuto in Russia.

Prelevare dal rubinetto una tazza di acqua calda, versarla nella teiera e lasciarla in infusione 6 minuti. Filtrare il tè e riversarlo nella teiera. Ogni ospite si versa nella propria tazza un dito di questo concentrato di tè. Ad ogni tazza si aggiunge acqua calda prelevata dal samovar diluendo il tè a piacere.

TÈ GIAPPONESE

In Giappone la cerimonia del tè, *che no yu*, che alla lettera significa acqua calda e tè, ha acquistato un alto significato estetico, artistico e filosofico. Essa esprime una filosofia di vita, gli ospiti che partecipano alla cerimonia devono trovare in essa un oasi di pace e tranquillità dalle ansie del mondo, dove la mente possa aprirsi ad una serena meditazione. La cerimonia incarna la ricerca della bellezza del popolo giapponese, la cui raffinatezza si esprime tramite la semplicità e la povertà delle cose. Una tazza di tè per soddisfare l'umano bisogno di serenità.

Il maestro zen *Sen No Soeki* istituì questa cerimonia e dettò quattro semplici regole alle quali tutt'oggi ci si attiene.

- 1) *Wa* - armonia tra le persone e con la natura, armonia degli utensili e la maniera con cui essi vengono usati.
- 2) *Kei* - rispetto verso tutte le cose e sincera gratitudine per la loro esistenza.
- 3) *Sei* - purezza interiore, ma anche nitore e pulizia delle cose che ci circondano.
- 4) *Jaku* - tranquillità e pace della mente, conseguente alla realizzazione dei primi tre principi.

La base della filosofia della cerimonia del tè è quindi l'armonia con la natura.

La cerimonia del tè si svolge in piccole costruzioni in legno, che sorgono all'interno di giardini con piante fresche acqua e rocce. Gli utensili sono in materiale naturale e variavano a seconda delle stagioni dell'anno per essere sempre in accordo con la stagione.

La casa del tè è quasi spoglia. Gli utensili, poco decorati, hanno forme semplici e funzionali. Tutto è semplice umile e frugale.

Un vero rituale guida non solo la tecnica del maestro di cerimonia, che ha studiato per anni ed anni, ma anche i gesti degli ospiti intervenuti, che sorbiranno il loro tè seguendo precise regole.

La Cerimonia del tè

La casa del tè (*sukiya*) comprende una sala per il tè (*cheshitsu*) e una stanza per la preparazione (*mizuya*), una sala d'attesa (*yoritsuki*) e un sentiero (*roji*) che attraverso il giardino porta fino all'ingresso della casa del tè.

I principali utensili, dei veri e propri oggetti d'arte, sono la ciotola per il tè (*chawan*), il contenitore del tè (*chaire*), il frullino di bambù (*chasen*) e il mestolo di bambù (*chashaku*).

Gli uomini e le donne indossano il kimono con lo stemma di famiglia e le tradizionali calze bianche.

Gli invitati devono portare con sé un piccolo ventaglio pieghevole e un pacchetto di fazzolettini di carta.

La cerimonia dura circa quattro ore e comprende una prima parte dove viene servito un pasto leggero di sette portate (*keiseki*), un breve intervallo (*nakadachi*), la parte principale della cerimonia del tè (*gozairi*), durante la quale viene servito un tè denso (*koicha*) e l'ultima parte (*usucha*), durante la quale viene servito un tè meno denso del precedente.

Spesso viene eseguito solamente l'*usucha* che dura al massimo un'ora.

Gli invitati, di solito cinque, si riuniscono nella sala d'attesa. L'ospite li raggiunge e li conduce attraverso un sentiero del giardino fino alla sala da tè. Lungo il sentiero vi è una conca piena d'acqua dove gli ospiti lavano le mani e sciacquano la bocca. L'entrata nella sala è così piccola che essi devono superarla in ginocchio, quasi in segno d'umiltà.

Nell'entrare nella stanza, che è dotata di un focolare fisso, ciascun invitato si inginocchia davanti al *tokonoma* (nicchia), fa un rispettoso inchino, tenendo il proprio ventaglio pieghevole davanti a se, egli ammira il *kakejiku* (pergamena in seta e carta di riso dipinta a mano), appeso nel *tokonoma*, quindi, rivolge nello stesso modo lo sguardo al focolare. Prendono posto, a cominciare dall'invitato più importante che prende posto accanto all'ospite. Dopo lo scambio di convenevoli viene servito il pasto leggero che termina con i dolci. Dietro suggerimento dell'ospite gli invitati si ritirano e vanno ad aspettare sulla panchina che si trova fuori, nel giardino interno, vicino alla sala da tè. L'ospite fa suonare il gong, da cinque a sette volte, segno che la cerimonia iniziale sta per cominciare. Gli invitati si alzano, ascoltano attentamente, e ripetono il rito della purificazione alla vasca piena d'acqua. Entrano di nuovo nella stanza. L'ambiente viene illuminato, togliendo i pannelli di bambù dalle finestre. Il *kakejiku* è sparito e nel *tokonoma* è stato sistemato un vaso con un *ikebana* (composizione floreale). Il recipiente dell'acqua fresca e la scatola in ceramica del tè sono al loro posto prima che l'ospite entri, portando la ciotola per il tè, contenente il frullino di bambù e il mestolo per il tè. Gli invitati guardano e ammirano i fiori e il bollitore come avevano fatto all'inizio della cerimonia. L'ospite si ritira nella stanza per la preparazione e ritorna con il recipiente per l'acqua, il mestolo e un appoggio per il bollitore o il mestolo. Asciuga poi la scatola del tè con un telo speciale, *fukusa* (seta dipinta a mano) e lava il frullino nella ciotola del tè contenente acqua calda presa dal bollitore con il mestolo. Vuota, quindi, la ciotola, versando l'acqua nel recipiente vuoto che aveva portato in precedenza e l'asciuga con un pezzo di tela di lino, *chakin*.

Quindi prende la scatola del tè e con l'apposito cucchiaio prende tre cucchiai di tè *machá* per invitato, poi prende un

mestolo di acqua calda dal bollitore e ne versa circa un terzo nella ciotola, il resto di nuovo nel bollitore. Infine rimescola con il frullino finché non si addensa, diventando come una purea di piselli sia per il colore che per la consistenza.

Il tè così preparato si chiama *koicha*. Il *macha* usato proviene da giovani foglie di piante di tè che hanno dai 20 ai 70 anni. L'ospite pone la ciotola presso il focolare, l'invitato più importante si avvicina in ginocchio per prenderla; si inchina davanti agli altri invitati e mette la ciotola sul palmo della mano sinistra, sorreggendola con la mano destra. Dopo aver bevuto un sorso, ne loda l'aroma, quindi, beve ancora uno o due sorsi. Pulisce il punto della tazza da cui ha bevuto con il *kaishi* e passa la ciotola al secondo invitato, che beve e asciuga la tazza esattamente nello stesso modo. La ciotola viene passata agli altri invitati perché tutti possano gustare il tè. L'ultimo invitato lo porge al primo invitato che lo porge all'ospite. L'*usucha* differisce dal *koicha* nel fatto che il *macha* utilizzato proviene da piante che non hanno più di 3 o 5 anni. La bevanda che ne deriva è verde e schiumosa. La cerimonia è più o meno la stessa, differisce per la qualità e la quantità di *macha* usato che è solo di due cucchiai per tazza e nel fatto che l'ospite prepara individualmente il tè per ogni invitato che è tenuto a berla tutta: l'invitato pulisce la parte della tazza che ha toccato con le labbra, con le dita e poi si asciuga le dita con il *kaishi* (*tovagliolo di carta*). Dopo aver trasportato gli utensili fuori dalla stanza, l'ospite in silenzio si inchina davanti agli invitati, indicando che la cerimonia del tè è finita. Gli invitati lasciano il *sukiya* accompagnati dal loro ospite.

ACCOSTAMENTI DEI VARI TÈ CON I CIBI

Con il tè si può associare qualsiasi tipo di alimento. Proprio come il vino, il tè può esaltare il sapore di certi cibi se giustamente abbinato.

Colazione continentale (pane, marmellata, yogurt ecc.):
Yunnan, Ceylon, Assam, Kenya, Darjeeling.

Colazione all'inglese (fritti, uova, prosciutto, pane ecc.)
Ceylon, Kenya, Assam, Lapsong Souchong.

Cibi salati leggeri
Yunnan, Ceylon, Assam, Lapsong Souchong, Darjeeling, tè Verdi, Oolong.

Cibi piccanti
Keemun, Ceylon, Jasmin, Lapsong Souchong, tè Verdi, Oolong.

Formaggi saporiti
Lapsong Souchong, tè Verdi, Earl Grey.

Pesce
Oolong, Lapsong Souchong, Earl Grey, Darjeeling, tè Verdi.

Carne selvaggina
Earl Grey, Kenya, Jasmin, Lapsong Souchong.

Pollame

Lapsong Souchong, Darjeeling, Oolong, Jasmine.

Tè del pomeriggio

Tutti i tipi

Dopo pasto

Tè bianco e verde, Keemun, Darjeeling, Oolong.

CURIOSITÀ

Il tè è una pianta interamente riciclabile. Non gettate nel lavello o nell'immondizia le foglie di tè usate, riciclatele. Il tè verde è ottimo per assorbire gli odori sgradevoli, è ricco di azoto per alimentare le piante in giardino, e scaccia persino insetti e animali nocivi.

Nelle lettiere dei gatti aiutano a disperdere gli odori e allontanano le pulci.

Le foglie usate di tè verde si possono mettere in una ciotola senza coperchio in frigo per eliminare odore di aglio e cipolle per 3 giorni.

Le foglie umide strofinate sulle mani eliminano l'odore del pesce e dell'aglio.

Essiccate le foglie avanzate di tè verde e spargetele sull'intera superficie dei tappeti, strofinatele leggermente e spazzolatele via con cura. Passate l'aspirapolvere come d'abitudine, i tappeti appariranno subito più puliti ed avranno un odore più fresco.

RICETTE DI BELLEZZA

I cinesi affermano che i benefici di una tazza di tè sono «innumerevoli come gli occhi dei pesci che vengono a galla». Anche le ricerche scientifiche più recenti confermano le sorprendenti proprietà di queste foglie, sulla nostra salute, sulla nostra linea e anche sulla nostra bellezza.

Innumerevoli benefici sul nostro aspetto estetico provengono infatti dalla buona abitudine di bere una tazza di tè, che contiene:

* teofillina, che aiuta la diuresi e quindi combatte la ritenzione idrica, responsabile dell'odiata pelle a buccia d'arancia e dell'antipatica cellulite

* tannini, dalle riconosciute proprietà antisettiche e astringenti, liberano i pori dalle impurità, rendendo la pelle più elastica e migliorandone tono e incarnato

* flavonoidi: studi recenti hanno messo in risalto il loro ruolo nel contrastare i danni dei radicali liberi (il tè verde ne contiene in abbondanza, dal 17 al 30%)

* vitamine e sali minerali a volontà: tanto importanti per la salute di pelle, capelli, unghie e denti.

Per avere capelli splendenti, pelle morbida e denti brillanti seguite queste indicazioni:

* contro la caduta dei capelli: bere 3-4 tazze di tè verde al giorno aiuta a inibire il 5-alfa redattasi, un enzima coinvolto nel meccanismo della calvizie

* per combattere la carie: sono sufficienti due tazze di tè nero al giorno (senza zucchero) per ridurre la placca e controllare la proliferazione dei batteri

* per i piedi maleodoranti: preparate un tè nero molto forte (4 cucchiaini per mezzo litro di acqua), aggiungetevi due litri di acqua fredda e immergetevi i piedi per una ventina di minuti

* contro la pesantezza e il gonfiore alle gambe: per riattivare la circolazione versate uno - due cucchiaini di salsa di soia in una tazza di tè Bancha (si trova nelle erboristerie e nei negozi specializzati) e bevete caldissimo

* per sgonfiare piedi e caviglie: fate impacchi di tè nero ottenuto con acqua e bucce di patata

* per occhi gonfi e occhiaie: dopo aver fatto un infuso applicate sugli occhi due bustine di tè nero per 20 minuti

* per mantenere l'abbronzatura: preparate un decotto con 50 g di foglie di tè verde, un cucchiaio di mallo di noce e mezzo litro d'acqua, fatelo bollire per una dozzina di minuti, raffreddate e filtrate, applicatelo sulla pelle dopo l'esposizione al sole

* per dare vitalità a un viso spento: mescolate un cucchiaio di polvere di tè Matcha a uno yogurt bianco, applicate sul viso per una quindicina di minuti e risciacquate

* contro stress, ansia e insonnia: fate un bel bagno rilassante nelle foglie di tè

* astringente per pelli grasse: preparate un infuso carico di tè nero, aggiungete il succo di un limone, filtrate e usate come tonico.

LAPSANG SOUCHONG

Secondo la leggenda, alcuni contadini del Wuyi, temendo che la presenza nella loro terra dell’armata imperiale potesse ritardare la lavorazione del tè appena raccolto, decisero di accendere dei fuochi per accelerare l’asciugatura delle foglie, nacque così il *Lapsang Souchong*. La sua lavorazione prevede le seguenti fasi: raccolta, essiccazione al sole, essiccazione indoor, rollatura, fermentazione, fissaggio, seconda rollatura ed essiccazione. Lo standard di raccolta prevede una gemma e due foglie, o talvolta, nei mesi di maggio e giugno, una gemma e tre foglie. Dopo la raccolta le foglie sono stese su stuioie di bambù ed essicate al sole per togliere l’umidità. L’essiccazione indoor è fatta ad una temperatura di 60°C nella stanza di essiccazione con aria calda. A questo punto le foglie assorbono il fumo di pino miscelato ad aria calda; il fissaggio prevede il riscaldamento in conche metalliche delle foglie, che vengono quindi essicate. Le ceste con le foglioline sono poste in cesti di bambù collocati a 1.5 metri dal pavimento e da cui parte aria calda con combustibile di pino di Taiwan. Una volta seccate a sufficienza, le foglie vengono confezionate.

PREPARAZIONE

Acqua 85° - 90°C

Tempo infusione 4 minuti

Usato per pasteggiare o come digestivo la sera, il *Lapsang Souchong* accompagna piatti salati, formaggi e cibi speziati.

QUICHE AI PEPERONI

Ingredienti:

rotolo di pasta sfoglia
3 peperoni arrostiti
3 uova
200 ml di panna
200 g di provola
50 g di parmigiano
un pizzico di sale

In una ciotola amalgamare tutti gli ingredienti. Rivestire una teglia con la sfoglia. Versarvi i peperoni già arrostiti e spezzettati e ricoprire con l'impasto di uova. Cuocere a 170°C per circa 40 min.

GEN MAI CHA

Gen Mai Cha: germe di riso integrale tostato e orzo soffiato e tostato, aggiunti alle foglie di tè verde. Quale fra i tanti?

Il Gen Mai Cha è un tè giovane che nasce nella metà del Novecento su intuizione di alcuni contadini giapponesi, che, avendo a disposizione tanto riso e poche foglie di tè, pensarono di unire i due ingredienti della loro dieta base. Nacque così il Gen Mai Cha, bevanda economica e popolare, per tutti i giorni e tutte le tasche, di conseguenza alla base della sua ricetta non ci poteva essere un tè pregiato, quindi usarono un tè *bancha*, un verde di qualità medio bassa, usando le foglie più vecchie del secondo raccolto dell'anno, che tra l'altro sono naturalmente più povere di caffeina. Prima dell'infusione presenta un profumo che può oscillare tra l'erbaceo e lo iodato. In tazza è limpido e chiaro.

PREPARAZIONE

1 cucchiaino per tazza (150 ml circa)

Acqua 80°C

Tempo infusione 2 minuti

Ottimo per la colazione, per il salato lega bene con piatti leggeri.

BRIOSCINE CON SALAME E PROVOLA

Ingredienti:

500 g di farina
15 g di lievito birra
50 g di burro
50 g di zucchero
Un pizzico di sale
Acqua q. b.

Ripieno:

100 g di salame tipo Napoli
200 g di provola

Mettere la farina a fontana e aggiungere il lievito, il burro ammorbidito, lo zucchero, il sale e l'acqua necessaria ad ottenere un impasto soffice e liscio. Con l'impasto fare delle palline e farle lievitare per 15 minuti. Quindi schiacciarle e riempirle con salame e provola tagliati a cubetti, richiuderle a palline e farle lievitare per circa 2 ore. Cuocere in forno caldo a 180°C fino a colorazione.

ROOIBOS

Il *Rooibos* viene dall’Africa, diffuso soprattutto intorno a Città del Capo, si tratta delle foglioline e dei ramoscelli di una leguminosa che si chiama *Asphalatus Linearis*; è un arbusto che assomiglia molto alla ginestra con fiorellini gialli e piccole foglie. Il nome deriva dalla deformazione *afrikaans* di *Red Bush*, ossia cespuglio rosso.

PROPRIETA’

Totalmente privo di caffeina, ricco di antiossidanti e di vitamina C, con ridotta quantità di tannini, il che lo rende quasi dolce. Di norma sono più apprezzate le varianti aromatizzate proprio perché “la base” non è molto caratterizzata. Se ne trovano di tutti i tipi, da quelli semplici tipo caramello e vaniglia, a quelli più elaborati. Essendo piuttosto dolce non lega molto bene con i cibi salati, ma invece si abbina perfettamente con torte e dolci, soprattutto con cioccolato.

PREPARAZIONE

Un cucchiaio per tazza

Acqua 100°C

Tempo infusione circa 4 o 5 minuti.

TORTINO ALLE MANDORLE

Ingredienti:

500 g di ricotta
150 g di farina di mandorle
100 g di tuorli d'uova
100 g di uova intere
150 g di zucchero
1 bacca di vaniglia

Mescolare tutti gli ingredienti senza montarli. Versare l'impasto in pirottini monoporzione riempiendoli per i 2/3 e cuocere in forno caldo a 170°C fino a cottura.



www.satya-yuga.net