

# NONNA ADA IN CUCINA, il Tè verde e quello bianco

Inviato da Marista Urru  
giovedì 25 dicembre 2008

## Il Tè : leggenda

### Secondo

la leggenda cinese, negli anni 2700 circa avanti Cristo, l'imperatore Chen Nung (Shen Nung), che veniva chiamato il Divino Mietitore visto l'impulso da lui dato all'agricoltura, e che convinto igienista, non beveva altro che acqua bollita, mentre era seduto a riposare all'ombra di un albero di tè selvatico, si accorse che le foglie cadute per una leggera brezza all'interno dell'acqua messa a bollire, le avevano fatto assumere un invitante color oro mentre un piacevole profumo si spandeva nell'aria. La curiosità prevalse e il grande imperatore assaggiò per la prima volta la deliziosa bevanda chiamata poi tè. Dopo averla bevuta si sentì preso da un benessere indicibile e volle conoscere meglio l'albero che aveva prodotto quella foglia meravigliosa e benefica, favorendone così l'uso e la coltivazione. Nascerebbe in questo modo l'uso del Tè.

### Thea

Sinensis, cioè Tè Cinese.

### La

Camelia sinensis, altro non è se non un arbusto con foglie ovato-accuminate, con margine dentato, lucenti e verde chiari. I fiori sono semplici e di piccole dimensioni, bianchi e ricchi di stami dorati. Le foglie della pianta forniscono il Tè : se vengono semplicemente essiccate al sole, abbiamo il tè verde, se invece le facciamo prima fermentare e poi essiccare, abbiamo il tè nero, se la fermentazione è solo parziale, abbiamo il tè oolong.

## Il Tè verde

Come si prepara:

mettere un paio di grammi sul fondo della tazza, riempirla con una parte di acqua fredda ed una di acqua calda. L'acqua bollente potrebbe deteriorare le foglie. Lasciate in infusione per tre o quattro minuti, filtrate, aggiungete limone o zucchero, mai latte per il tè verde, la caseina rischia di neutralizzare i polifenoli, le componenti più utili di questa magica bevanda

oooooo

La lavorazione del tè verde comincia dal passaggio in forni ventilati con un processo di temperature sempre più elevate per evitare la fermentazione: in tal modo le foglie conservano il loro colore e possono produrre l'infuso dal caratteristico colore giallo pallido e dal gusto leggermente amarognolo. Sono molte le varietà di Tè verde nel mondo.

Bancha: tè verde giapponese, raccolto in piena estate e costituito da foglie grandi. L'infuso ha un aroma inconfondibile, piuttosto fresco, e un sapore amarognolo.

Gunpowder: Il tè verde cinese più bevuto nel mondo, dal sapore fresco e pungente. Caratteristica principale di questo tè è la forma di piccole palline che viene data alle foglie durante la lavorazione: sono essiccate al sole o in appositi locali riscaldati per fermarne la fermentazione che distrugge la clorofilla e quindi non subiscono il processo di fermentazione tipico del tè nero, mantenendo così inalterati tutti i suoi componenti attivi: vitamine, minerali, componenti volatili e soprattutto i polifenoli, sostanze note per le loro proprietà depurative e antiossidanti, che favoriscono la lotta ai radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare. Viene usato anche nelle diete per le sue proprietà drenanti e stimolanti. Modalità d'uso: preparare un infuso con due cucchiaini di tè di foglie in 200 ml di acqua bollente, coprire e lasciare in infusione per 5 minuti. Filtrare e berne una tazza la mattina e una il pomeriggio.

Gyokuro: tè verde giapponese, considerato uno dei migliori del mondo. A partire da tre settimane prima della raccolta, le piante vengono tenute all'ombra sotto grandi teli sostenuti da pali di bambù.

Questo procedimento conferisce all'infuso il caratteristico colore verde brillante e il sapore leggermente dolce che ne fanno il tè delle grandi occasioni, tanto pregiato che i giapponesi lo bevono non più di una o due volte all'anno, gustandolo in tazze piccolissime come fosse un liquore.

Lu Mu Dan: tè verde cinese originario della provincia del Fujian e il suo nome significa "peonia verde". Proviene dal primo raccolto primaverile, quando le foglie della pianta non hanno raggiunto il pieno sviluppo. Il suo infuso, particolarmente delicato, ha un colore grigioverde chiaro.

oooooooo

Proprietà : ripara dai tumori

Da più di dieci anni si studiano le proprietà del tè verde. Ci si rese conto che i giapponesi, forti fumatori, si ammalano meno di altri di tumore al polmone, la circostanza è stata ragionevolmente collegata al forte consumo di tè verde.

Moltissime le ricerche pubblicate sul : Journal of American Medical Association, per dirne una.

Si è potuto dimostrare che in moltissimi casi le sostanze contenute nel tè verde rallentano o addirittura bloccano la trasformazione delle cellule sane in tumori, la crescita e la diffusione, pare riescano ad rallentare lo sviluppo dei vasi sanguigni che nutrono la massa tumorale. Merito soprattutto di un polifenolo (Egcg)

Il cuore : Anche il cuore trae vantaggio dalla assunzione di questo infuso. In questo caso il merito è dei flavonoidi, sostanze antiossidanti che proteggono dall'infarto.

Agirebbe anche su colesterolo e trigliceridi, a patto di consumare due tazze al giorno di infuso preparato a regola. Aiuterebbe a dimagrire, grazie a teina e caffeina che accelerano il metabolismo

## Tè Bianco

Il tè bianco deriva dalla prima fogliolina all'apice del fusto del tè, i germogli vengono raccolti prima che si schiudano; la sua denominazione indica semplicemente il superiore prestigio rispetto agli altri. Il solo germoglio apicale viene raccolto solo due giorni l'anno e due volte all'anno, all'inizio di aprile e di settembre, raccolta sospesa se tira vento o piove.

Il risultato è costituito da foglie che assumono un caratteristico colore argenteo e danno un tè chiaro e delicato. Viene prodotto in quantità minime e solo una parte raggiunge l'Europa, raggiungendo spesso prezzi proibitivi (anche 500 euro al chilo).

Alcuni studi ancora in fase sperimentale hanno confermato la sua capacità di bloccare il deterioramento del DNA e la sua propensione a sviluppare e rafforzare il sistema immunitario.

Sembra aiuti a prevenire le carie, proteggendo da virus e batteri. Contiene 230 componenti chimici fra i quali spiccano caffeina, detta teina, teofilina, teobromina, adenina, tannini o polifenoli, quercitina, vitamina H e vitamina K, vitamine del gruppo B, calcio, ferro, fluoro ed è privo di valore calorico.

La teofilina e la teobromina sono dei vasodilatatori e diuretici naturali tuttora utilizzati dalla farmacologia, i tannini possono ridurre l'assorbimento intestinale del ferro (nei casi di introduzione di grosse quantità di tè) e danno la sensazione di bocca asciutta e l'effetto astringente sull'intestino, sensazione dovuta al fatto che i tannini provocano una diminuzione dell'acqua contenuta nei tessuti (soprattutto quelli della mucosa della bocca e dell'intestino), la quercitina appartenente alla famiglia dei flavonoidi ha ottime proprietà antiossidanti.

Il tè non è adatto ai bimbi piccoli, a coloro che soffrono di gastriti ipersecretive e di ulcera duodenale poiché esercita un discreto stimolo sulla secrezione gastrica, a tutti gli altri... buona degustazione.