


FRUMENTERIA

L'arte bianca si rinnova.

TÈ E TISANE



INTRODUZIONE

Il **tè** è una bevanda consistente in un **infuso o decotto** ricavato dalle **foglie** (a volte miscelate con **spezie, erbe o essenze**) di una pianta legnosa, **Camellia sinensis**. Il tè è la bevanda più diffusa nel mondo dopo l'acqua. In oriente è bevuto ovunque ed accompagna ogni momento della giornata. In occidente è associato ad un'occasione speciale.

La Camellia Sinensis, **pianta del tè** sempreverde della famiglia delle Camelliae, cresce in tutto il mondo in climi tropicali e subtropicali. Principalmente viene coltivata in Bangladesh, Pakistan, Cina, India, Indonesia, Sri Lanka, Giappone e Kenia.



Le differenze tra i vari tipi di tè sono dovute al clima, all'altitudine, alla varietà impiegata, all'epoca del raccolto ma soprattutto alla lavorazione. Le migliori qualità di tè vengono fatte dalla raccolta del germoglio apicale e delle prime due foglioline. Tutte le fasi, dalla raccolta alla lavorazione del tè, possono essere fatte sia a mano sia meccanicamente.

Vi sono due principali categorie, che determinano la differenza fondamentale.

Tè non fermentati (non ossidati): il processo di lavorazione dei tè non fermentati consiste in due sole fasi: l'appassimento e l'essiccazione. L'interruzione dell'appassimento, mediante il calore, evita che si inneschi il processo di ossidazione, che non deve esistere per questo tipo di tè.

Tè fermentati (ossidati): ogni paese ha sviluppato le proprie tecniche di lavorazione creando un'infinità di sfumature nelle fasi produttive. Quattro però rimangono comuni a tutte e devono necessariamente avvenire entro le sei ore dalla raccolta, altrimenti le foglie del tè perderebbero molte delle loro importanti proprietà, e sono: l'appassimento, l'arrotolamento, l'ossidazione, l'essiccazione.

Una volta essiccato il tè può essere ulteriormente lavorato per dare vita a: tè aromatizzato, tè pressato. Il termine "tè" è usato in modo improprio anche come sinonimo di **"tisana"**, per indicare infusioni preparate con piante diverse dalla *Camellia sinensis*. Il termine "tè rosso" si riferisce comunemente anche al **carcadè** o all'infusione di **rooibos del Sudafrica**, che non contengono *Camellia sinensis*.

UN PO' DI STORIA...

L'utilizzo del tè risale alla notte dei tempi. All'inizio furono i cinesi e, grazie ai monaci, si diffuse anche in Giappone e in Corea. I portoghesi lo portarono per primi in Europa, ma furono gli olandesi a commercializzarlo. Nel corso dei

secoli poi, questa bevanda divenne molto popolare anche in Europa, fino a diventare una vera e propria icona delle tradizioni inglesi. Visto il prezzo molto alto, dato dalle tasse, era all'inizio una bevanda a uso dei nobili e della borghesia, che utilizzavano servizi pregiati di porcellana, provenienti dalla Cina, e servito inizialmente dopo pranzo per passare ad essere bevuto alle quattro del pomeriggio.

BEVANDA SALUTARE

Il tè è considerato una bevanda salutare, ricca di proprietà benefiche: agisce molto bene come antiossidante poiché contiene sostanze polifenoliche, note fin dall'antichità, in grado di contrastare la diffusione dei **radicali liberi**, responsabili dell'invecchiamento e della degenerazione cellulare. Ma non solo: gli **antiossidanti** chiamati anche flavonoidi, presenti sia nel tè verde sia in quello nero, sono considerati armi molto efficaci nella **prevenzione delle cardiopatie ischemiche**. Il tè si sono rivelati degli ottimi disintossicanti ed efficaci contro l'**obesità** e il **colesterolo**. Sono note anche le caratteristiche idratanti del tè, bevanda perfetta per ripristinare i liquidi persi. Anche nel conteggio delle calorie, il tè "pesa" poco perché "vanta" zero calorie e zero grassi. Il tè rappresenta quindi un ottimo spuntino durante la giornata, specialmente se viene abbinato ad un paio di biscotti.



LA CULTURA DEL TÈ

Il tè fa parte della vita quotidiana di interi popoli e ogni paese ha il suo modo di prepararlo e di berlo. Si beve puro, con lo zucchero, vi si mescolano spezie, burro, riso, latte, foglie di menta; si prepara in teiere di metallo, di terracotta, di porcellana e si serve in tazze e bicchieri delle dimensioni più varie; vi si abbinano stuzzichini dolci o salati. Bevanda di tutti i giorni, il tè diventa in alcuni casi un rito, una raffinata cerimonia.

L'ARTE CINESE DEL GONGFU CHA

Gongfu Cha è il nome della cerimonia cinese del tè, un modo raffinato per servire ed apprezzare il gusto del tè al meglio. Esprime modalità di comportamento che richiedono osservanza di regole precise, l'uso di particolari utensili e movimenti fluidi ed aggraziati.

Il tè utilizzato per questa cerimonia è del tipo semi-fermentato o Oolong (o



Wulong). Preparato in questo modo è molto più forte di un normale infuso e si sorseggia come un liquore in tazze minuscole. Per una buona riuscita sia il tè sia l'acqua devono essere della migliore qualità.

In accordo al tipo di tè preparato, dopo aver accuratamente sciacquato ogni oggetto, si riempie la teiera fino alla metà di foglie di tè. Si versa quindi acqua ben calda sulle foglie e dopo pochi secondi si getta via la prima infusione, in un'operazione che viene detta "sciacquo delle foglie". Si ripete quindi una seconda infusione, anch'essa breve, versando nuovamente acqua calda sulle foglie di tè già un po' ammorbidite e si degusta centellinandola. Si ripetono dalle quattro alle sei infusioni sulle stesse foglie di tè ed ogni infusione risulta diversa dalla precedente. Gli intenditori dicono di preferire la seconda e la terza, perché più equilibrate.

LA CERIMONIA TRADIZIONALE GIAPPONESE

La Cerimonia del Tè **Chano yu** (alla lettera "acqua calda per il tè"), conosciuta anche come **Chado** o **Sado** (= Via del Tè) è una delle tradizionali arti giappo-



nesi. Il tè che viene degustato e preparato è il Matcha, il tè verde in polvere. La Cerimonia del Tè si fonda su 4 basilari concetti: Armonia, Rispetto, Purezza, Tranquillità.

La cerimonia si svolge in piccole costruzioni di legno situate in giardini ricchi di acqua e rocce. Il rituale coinvolge colui che prepara il tè e gli ospiti, che seguono precise regole di abbigliamento e di etichetta. La casa del tè comprende una sala da tè, una stanza per la preparazione, una piccola sala d'attesa e un sentiero che attraversa il giardino. Gli utensili base utilizzati sono la ciotola per il tè (chawan), il contenitore del tè (chaire), il frullino di bambù (chasen) e il dosa tè di bambù (chashaku).

La cerimonia completa dura quattro ore, con una prima parte in cui viene servito un pasto leggero di sette portate (keiseki), a seguire un intervallo e poi la parte vera e propria cerimonia durante la quale viene servito il koicha (tè più denso) e l'usucha, un tè più leggero. Nella cerimonia breve si esegue solo l'ultima parte, durante la quale il maestro del tè lava il frullino e la tazza e poi li asciuga con un fazzolettino di fine stoffa, quindi prende il contenitore del tè, preleva il matcha, poi un mestolo di acqua calda dal bollitore e ne versa un terzo nella ciotola e lo mescola con il frullino fino ad ottenere la cosiddetta "schiuma di giada". Il maestro mette la ciotola vicino al braciere con il bollitore dell'acqua, l'ospite si avvicina in ginocchio a prenderla, si inchina, mette la ciotola sul palmo della mano sinistra, sorreggendola con la destra. Dopo aver bevuto un sorso, ne loda l'aroma, pulisce il punto della tazza da cui ha bevuto e passa la ciotola al secondo ospite, che beve e asciuga nello stesso modo.

LA TRADIZIONE MAROCCHINA

La tradizionale cerimonia del tè marocchina è conosciuta anche come **Atay Naa Naa** ed è considerata l'espressione più raffinata dell'ospitalità. Il tè utilizzato è il tè verde cinese, Special Gunpowder, noto per la sua freschezza e le qualità dissetanti. Di solito è il capo famiglia che svolge la preparazione del tè; viene servito zuccherato e aromatizzato con menta fresca, una varietà di menta (Naa Naa in marocchino) particolarmente dolce, con aroma marcato. Una e talvolta due teiere sono preparate allo stesso tempo: il padrone di casa mette un pizzico di tè verde in ognuna, aggiunge una tazza di acqua bollente e versa in un bicchiere che tiene da parte, quella che viene detta "l'anima" del tè. Versa di nuovo acqua bollente nella teiera e risciacqua rapidamente le foglie per togliere la parte amara. Una manciata di foglie di menta, un grosso pezzo di pan di zucchero e "l'anima del tè" sono poi aggiunti in ogni teiera e riempita con acqua bollente. Dopo pochi minuti di infusione, il padrone di casa



agita l'infuso, per passarlo in un bicchiere e poi di nuovo nella teiera; poi, alza la teiera o entrambe le teiere in alto e versa il tè nei bicchieri, che offrirà agli ospiti su un vassoio d'argento finemente inciso. Il tè può essere versato da una altezza di 40 cm e più. Molti dolci meravigliosi accompagnano tradizionalmente il tè, che viene comunque offerto più volte.

LA TRADIZIONE INGLESE

“Il tè del pomeriggio” in Gran Bretagna è una vera tradizione. Si tratta di una consuetudine che è stata istituita con la settima duchessa di Bedford nel XIX secolo. A quel tempo, il pranzo veniva fatto presto e la cena molto tardi, quindi la duchessa prese l'abitudine di prendere un tè tra le tre e le quattro del pomeriggio, insieme con un pasto leggero. Iniziò invitando i suoi amici ad unirsi a lei e avviando una moda per l'“afternoon tea” che riscosse un immediato successo. Dal momento della sua istituzione, l'afternoon tea ha dato origine



allo sviluppo di utensili, dolci, regole di etichetta e perfino vestiti pensati ad hoc. Grande impulso venne dato alla manifattura dei servizi da tè e degli accessori: dalle scatole in cui conservare le fragranti foglie, ai tea cookies, agli infusori, alle zuccheriere, alle lattiere, alle tazze da tè in porcellana finissima. Per accompagnare degnamente il tè: immancabili gli scones con marmellata e cottled cream, il Victoria cake, i muffin, i crumpets (specie di frittelle). Tutte creazioni destinate a creare il rito del tè all'inglese. Oggi, come nel XIX secolo, gli amici o la famiglia sono ancora invitati a condividere il rito del tè, anche se in versione molto semplificata (una tazza di tè e uno spuntino), ma il tè è bevuto tuttora più volte al giorno con pause perfino sul posto di lavoro. Sono sempre forniti latte, zucchero e limone per soddisfare i gusti di tutti. Il tè è preparato seguendo cinque regole cardinali che sono tipicamente inglesi e sono più adatte al tipo di tè che si beve in Inghilterra, forte tè nero in foglie spezzate, di solito una miscela di tè di Ceylon e Africa:

1. riscaldare la teiera con acqua bollente;
2. aggiungere un cucchiaino di tè per persona più uno per la teiera;
3. versare acqua calda sulle foglie;
4. tenere in infusione il tempo indicato in base al tè scelto;
5. mescolare una volta e servire.

TÈ BIANCO

Il tè bianco è tra le qualità di tè più pregiate ed è conosciuto con il poetico nome di “Aghi d’Argento” e si raccoglie per pochi giorni l’anno, agli inizi della primavera. Si ottiene utilizzando solamente i germogli della pianta, che sono ricoperti da una lanugine bianca dalla quale deriva il suo nome.

E’ un tè non ossidato, raccolto rigorosamente a mano, la cui asciugatura avviene all’aria aperta in luoghi ombreggiati e ventilati. La produzione è delicatissima ed è una specialità della Cina.

Per la produzione di un chilo di tè bianco servono circa 30.000 germogli. Il colore del tè è giallino con riflessi argento. Il sapore soave, morbido, rotondo e delicato.



TÈ VERDE

Il tè verde si è diffuso in occidente in tempi più recenti rispetto al tè nero, soprattutto a seguito di precise indicazioni medico scientifiche circa i suoi benefici sull'organismo in generale e, in particolare, circa la sua capacità di contrastare i temutissimi “radicali liberi”, responsabili dell'invecchiamento e di altri effetti indesiderati.

Contiene vitamine, minerali, catechine (antiossidanti) e tannini.

E' un tè che non subisce l'ossidazione e mantiene inalterato il colore verde delle foglie, non modifica i composti fenolici ed è apprezzato per le proprietà salutari. In Giappone le foglie sono sottoposte alla vaporizzazione che evita che si innescino processi ossidativi, mentre in Cina in genere si utilizza la tostatura. Successivamente le foglie vengono arrotolate al fine di pressarne le cellule in modo che, una volta in infusione, possano rilasciare le sostanze in esse contenute. Segue quindi la fase di essiccazione.



TÈ NERO

Il tè nero è la più nota varietà di tè in Occidente. È un tè ossidato ed in Cina è conosciuto come “tè rosso”.

Oggi la sua coltivazione si è estesa a diverse zone del pianeta e i maggiori produttori sono India (Assam, Darjeeling), Sri Lanka ed Africa.

Dopo la raccolta le foglie vengono fatte appassire, poi premute e schiacciate per spezzare le nervature per consentire l'ossidazione.



TÈ OOLONG

È un tè semi-ossidato. Si tratta di un tè con caratteristiche intermedie fra il tè nero e verde, in quanto la sua ossidazione viene bloccata prima che abbia raggiunto il termine. Conosciuto anche come Wu Long, o alla lettera - Drago Nero, è coltivato in Cina e Taiwan. Considerato tè digestivo e disintossicante, ha un contenuto relativamente modesto di caffeina.



LE MISCELE E I TÈ PROFUMATI

MISCELE DI TÈ

Il tè è l'ingrediente base ed immancabile di queste miscele, ricette che vengono studiate per essere perfettamente equilibrate ed armoniche.

Sono formate da diversi tipi di tè bianchi, verdi o neri, di varia provenienza. In alcune vengono aggiunti fiori, frutti, ma anche cereali, spezie, cioccolato, allo scopo di profumare ed accentuare l'aroma del tè. Ecco che dalle diverse miscele scaturiscono note gustative complesse, che possono essere dolci e delicate oppure speziate, forti e decise.

Tra le miscele più famose e celebri troviamo **English breakfast** e **Earl Grey**.

TÈ PROFUMATI

I profumati sono tè ai quali è stato aggiunto l'aroma naturale di un frutto o di una spezia e se ne arricchiscono del loro particolare aroma, in modo deciso e ben riconoscibile.



IL ROOIBOS

Conosciuto anche come “tè rosso”, bevanda nazionale sudafricana, il Rooibos sta guadagnando sempre più popolarità come bevanda alternativa al tè. Proviene dalla lavorazione della parte aerea di un arbusto, l'*Aspalathus Linearis*, che cresce unicamente in Sud Africa. **Privo di teina**, per questo adatto anche ai bambini, è ricco di antiossidanti, vitamina C e sali minerali tra i quali magnesio, calcio, fosforo, zinco e ferro.

Di colore rosso scuro aromatico, con sentori di nocciola e legno, ha un gusto morbido e naturalmente dolce che ricorda il miele e ciò lo rende apprezzabile anche dai bambini.



GLI INFUSI ALLA FRUTTA

Gli infusi di frutta sono degli **ottimi cocktail di vitamine**: infinite sono le combinazioni degli ingredienti che creano un'armonia di sapori, profumi e colori racchiusi in una bevanda totalmente priva di caffeina.

Il colore può essere rosso brillante, e ciò significa che le miscele contengono Karkadé o barbabietola rossa, i quali danno il loro inconfondibile sapore; il colore può essere chiaro, quasi neutro, e ciò significa che le miscele sono prodotte a base di frutta bianca, generalmente mela.

Gli infusi alla frutta consumati freddi sono un'ottima alternativa alle bevande estive: sono dissetanti, rinfrescanti e privi di calorie, conservanti e coloranti.



LE TISANE

Le tisane sono bevande che si distinguono dall'infuso per la loro attività funzionale.

Le miscele vengono selezionate sulla base dell'efficacia delle singole erbe. Le tisane possono fornire un valido aiuto per **alleviare i disturbi più comuni**, come l'insonnia, il nervosismo, la ritenzione idrica, la digestione lenta e i malanni di stagione.



OPUSCOLO INFORMATIVO REALIZZATO DA D.P.G. Srl

Via Chieri, 95 - 10020 Andezeno (TO)

Tel. +39 011.943.46.20

www.lafrumenteria.it - info@lafrumenteria.it

FRUMENTERIA

L'arte bianca si rinnova.

