

Breve introduzione alla scelta e alla preparazione della bevanda più diffusa nel mondo, il

Tè



**INFORMAZIONI
AI CONSUMATORI**

Erboristeria BIOS Srl

Verano Brianza (Monza e Brianza) Piazza della Madonna 6/10
Tel 0362 904 760 - Fax 0362 906 089 - Mail info@e-bios.it - web www.e-bios.it
Reg. Imprese MB-08011980151 - REA MB 1201481 - Cap. Sociale € 10.000 I.v.

Le Informazioni al Consumatore che pubblichiamo possono essere ricevute a casa per e-mail iscrivendosi al nostro notiziario mensile che informa anche sulle offerte del mese e i nuovi prodotti. E' possibile iscriversi in negozio o dal nostro sito www.e-bios.it dove è sempre consultabile l'ultimo numero del Notiziario.

La pianta

Sia i Tè neri che i verdi, cinesi o giapponesi, sono ottenuti dalle foglie o dai germogli della *Camellia sinensis Kuntze*; il Tè Assam è invece ottenuto da una varietà denominata *Camellia assamica*, coltivata in India. La notevole differenziazione tra i diversi tipi di Tè è dovuta al luogo di provenienza, al momento della raccolta e al metodo di essiccazione.

Il nome Tè viene impropriamente usato anche per indicare altre piante da infusione che non hanno nulla a che vedere con la *Camellia sinensis*, come per esempio il "Tè rosso" (Rooibos) che è l'*Aspalathus linearis* del Sud Africa. Nel linguaggio corrente alcuni usano denominare tè qualunque infuso di erbe: tè di Ortica, tè di Tiglio, tè di Equiseto; è ovviamente una dizione impropria.

L'infuso di foglie di Tè non è solo una bevanda gradevole ma ha molte e importanti proprietà. Il contenuto in caffeina (impropriamente chiamata teina) svolge un'azione tonica e corroborante, i suoi polifenoli hanno proprietà antiossidanti, in particolare le catechine, il Tè ha azione diuretica e previene le malattie cardiovascolari. Alcune varietà di Tè favoriscono il dimagrimento e riducono il colesterolo.

Come si scrive

Si scrive "Tè", con l'accento grave, questa è la forma principale della lingua italiana; sono corrette anche le forme "The" e "Thè" che sono varianti della forma principale; la pronuncia è comunque sempre la stessa.

Come si prepara il Tè

Se si ottiene un infuso di Tè amaro oppure senza sapore può dipendere da un procedimento di preparazione non adeguato. Le indicazioni seguenti sono quelle tradizionali e si applicano solo al Tè, non ad infusi di altre erbe o di tisane.

La teiera

Utilizzare una teiera pulita di ceramica o di porcellana, non di metallo. La teiera non deve essere lavata con detersivi ma solo con acqua e bicarbonato; va riscaldata con acqua bollente prima di fare l'infuso.

Come e quanto

Si impiegano circa 2 g di foglie di Tè per persona, che in generale corrispondono ad un cucchiaino da tè di foglie ben colmo (salvo diversa indicazione sulla confezione). Se si prepara un infuso per più persone si deve applicare la tradizione proporzione "un cucchiaino per persona più uno per la teiera".

Il metodo migliore di preparare l'infuso è mettere le foglie di Tè nella teiera vuota, già riscaldata, e versare l'acqua calda sulle foglie.

La temperatura dell'acqua.

I Tè neri e il Pu-erh devono essere infusi con acqua in piena ebollizione (100°); il Tè bianco è l'Oolong con acqua a 80-85°: attendere circa 30 secondi dopo l'ebollizione e a fuoco spento prima di versare l'acqua sulle foglie; i Tè verdi con acqua meno calda, circa 75-80°: attendere circa 60 secondi dopo avere spento il fuoco. Coprire la teiera durante l'infusione.

Il tempo di infusione

Una infusione troppo lunga disperde l'aroma e rende l'infuso più amaro. I Tè neri richiedono 4-7 minuti di infusione, i Tè verdi 2-3 minuti. Non superare mai i 9 minuti.

Come si serve

Mescolare sempre l'infuso nella teiera prima di servire. Filtrare e servire subito dopo il tempo di infusione, non lasciare mai le foglie nella teiera. L'infuso di Tè andrebbe consumato al naturale e senza zucchero. L'aggiunta di latte, limone o zucchero è una questione di gusto personale. Mai limone e latte insieme.



Le varietà di Tè più utilizzate

TE' NERO ORANGE PEKOE

semplice o aromatizzato con fiori di Gelsomino

E' tipico dell'India ma anche la Cina produce ottimo Tè Orange Pekoe. Ottenuto per fermentazione delle foglie, ha sapore pieno e aromatico, è adatto sia come Tè del mattino che del pomeriggio.



Le foglie verdi di tè assumono un colore rosso scuro a seguito del processo di fermentazione a cui vengono sottoposte, che si prolunga per alcune ore; dopo la fermentazione le foglie vengono asciugate al calore e diventano di colore nero.

E' uno dei Tè che più si adatta al gusto occidentale che richiede Tè forti con un buon contenuto in caffeina. Si infonde con acqua in piena ebollizione (100°) per non più di 5 minuti.

TE' VERDE CINESE

semplice o aromatizzato con fiori di Gelsomino

A differenza del Tè nero non è fermentato, le foglie vengono essiccate al calore o al sole, la disidratazione impedisce che le foglie fermentino e per conseguenza conservano il loro colore verde.



Contiene meno caffeina dei Tè fermentati ed ha un aroma più fresco e sapore meno intenso.

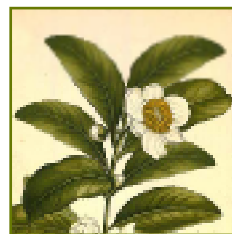
Sono note le sue proprietà antiossidanti, drenanti e depurative. Può essere consumato a tutte le ore. Si infonde con acqua non bollente (75-80°) e richiede un tempo di infusione breve, 2-3 minuti.

(segue)

TE' NERO ASSAM INDIANO

E' ottenuto da un genere di Camellia denominata assamica, coltivata estesamente in India, sulle rive del Bramaputra. Produce foglie grandi, larghe e molli germogli.

La Camellia assamica lasciata crescere spontaneamente può raggiungere e superare i 20 m di altezza ma gli esemplari coltivati vengono contenuti in altezza per permettere la raccolta. Tè nero dal gusto forte e pieno, leggermente maltato, ideale per il mattino per la sua azione corroborante; l'infuso ha colore scuro. Si infonde con acqua in piena ebollizione (100°) per non più di 5 minuti.



TE' VERDE SENCHA GIAPPONESE

E il Tè più consumato dalla popolazione Giapponese.

Dopo la raccolta le foglie vengono subito passate al vapore per bloccare la fermentazione e poi essiccate. L'infuso è di colore verde pallido, dal gusto fresco e leggermente dolce, adatto a tutte le ore del giorno. Contiene anche vitamina C.

Si infonde in acqua a temperatura moderata, circa 70° (basta attendere 1-2 minuti dopo l'ebollizione dell'acqua) prima di versarla sulle foglie) e richiede un tempo di infusione breve: se si desidera valorizzare la sua nota dolce l'infusione deve essere brevissima, meno di 2 minuti, se si desidera un sapore più pieno va lasciato infondere 2-3 minuti.



TE' OOLONG SEMIFERMENTATO

E' semifermentato, quindi è una via di mezzo tra il Tè nero (fermentato) e il Tè verde (non fermentato). Le foglie vengono fatte appassire al sole e poi macinate; rispetto al tè nero, i tempi di esposizione al calore sono inferiori ed appena sufficienti per fermentare i margini fogliari. Dal colore ambrato ha un aroma con sentori di castagna e miele. Si infonde con acqua non bollente (80°) e richiede un tempo di infusione di 3-5 minuti.



Il Tè Oolong può essere considerato una bevanda funzionale, grazie alle sue proprietà antiossidanti, l'azione favorevole la perdita di peso e la riduzione del colesterolo.

TE BIANCO PAI MU TAN

Il Tè bianco Pai Mu Tan è un Tè cinese che in passato era riservato alla corte dell'imperatore. Si raccolgono le sommità della pianta, con le foglioline, gli steli e i germogli chiusi. Subisce solo l'essiccazione naturale all'aria senza trattamenti al calore né fermentazioni.

Ha un contenuto in caffeina molto basso ma un'alta presenza di catechine antiossidanti. Sapore dolce e fresco.

Si infonde con acqua non bollente (75-80°) e richiede un tempo di infusione breve, 2-3 minuti.

E' molto voluminoso ma leggero, si utilizzano due cucchiaini da tè di foglie (o un cucchiaino raso) per tazza.



TE' PU-ERH

E' Tè nero dello Yunnan, Cina, che subisce la fermentazione solo dopo la completa essiccazione delle foglie; questo processo è denominato post fermentazione.

Questo metodo di lavorazione permette di conservare il Tè molto a lungo ed anzi migliora con la stagionatura, per la quale viene solitamente pressato; per gli amatori sul mercato asiatico esistono partite di Oolong stagionate per 10, 20 ed anche 30 anni.

L'infuso è di colore scuro ed è noto per le sue proprietà benefiche, in particolare per ridurre il colesterolo. Si infonde con acqua in piena ebollizione (100°) per non più di 5 minuti.

