i sapori

Profumi in tazza

L'arbusto sempreverde - originario di Cina, Tibet e India del nord - dopo aver cambiato tre secoli fa le abitudini degli inglesi, ha dato vita in tutto il mondo **all'infuso più apprezzato dell'inverno.** *Benefico e dall'apporto calorico nullo, oggi viene riscoperto per le sue infinite varianti aromatiche e le indubbie virtù terapeutiche. Una teiera di Earl Grey riscalda perfino il pomeriggio più freddo, provare per credere*

Tè

Nero, verde, al latte un alleato da mattina a sera

LICIA GRANELLO

«Ha ben piccole foglie / la pianta del tè», cantava Ivano Fossati simbolizzando il sofferto percorso del viaggio interiore. Dalla pianta alla tazza, l'intera storia del tè è ricca di travagli coloniali e inarrestabili successi: che si sorseggi un magico *verde* giapponese o un vigoroso *nero* affumicato, ogni teiera racchiude un piccolo mondo di aromi complessi ed evocativi. Ben lo sapeva il commerciante Thomas Twinings, quando nel 1706 — esattamente tre secoli fa — aprì il primo negozio interamente dedicato al tè in Europa, riconvertendo una delle più importanti *coffee house* cittadine, tanto in voga all'epoca, in pieno *Strand*, cuore di Londra. Tre secoli dopo, gli eredi Twining sono ancora i fornitori ufficiali di casa reale.

A goderne, allora, erano soprattutto i reali e i ricchi: una confezione costava quanto la paga settimanale di un operaio: colpa di una super tassa imposta da Carlo II che gravava anche su caffè e cioccolato. Ma l'irresistibile fascino delle nuove infusioni fu più forte dei prezzi folli. La diffusione fu tale da fare del tè — è così ancora oggi — la bevanda più consumata nel mondo dopo l'acqua.

Oltre oceano, le vicende legate alla *Camellia Sinensis* assunsero altri significati. Nel 1767 il Parlamento britannico impose alle colonie americane una tassa sul tè. La reazione fu immediata e furibonda: il *Boston Tea Party*, una banda di uomini travestiti da pellirosse svuotò la stiva del "Dartmouth" buttando a mare centinaia di casse di tè. Gli inglesi chiusero il porto e invasero la città. Fu l'inizio della guerra d'indipendenza e la fine del tè in America.

Potere di una pianta. Arbusto sempreverde, punteggiato di piccoli boccioli bianchi che sembrano roselline, originario di Cina, Tibet e India del nord, il tè è capace di crescere ad altezze imprevedibili colorando di verde argento le prime falde dell'Himalaya o di lasciarsi modellare in morbidi cespugli nei giardini giapponesi, inesausto nel regalarci da millenni fragranze, profumi e sostanze benemerite per la salute. Ma guai a fare di tutte le foglie un fascio…

Si fa presto a dire tè, come se tutte le tazze fossero uguali. Errore. Complice la nostra ignoranza genetica in materia, tendiamo a catalogare i tè secondo poche, sommarie divisioni. Scuri e verdi, forti e leggeri, con o senza correzioni (latte, crema di latte, limone, rum per i più arditi). In realtà, da ognuna delle principali categorie si diramano infinite varianti, che arrivano a identificare quel determinato *giardino*, da cui arrivano foglie particolarmente preziose e aromatiche, come i *cru* francesi o i nomi delle nostre migliori vigne. E come per i vini esistono uvaggi e *cuvée*, ogni maestro del tè può vantare dei *blend* originali e segreti.

Ma rispetto al vino, il tè ha un paio di vantaggi: non ingrassa — anzi, il tè verde, aumentando la termogenesi, aiuta a bruciare le calorie — e si può bere in qualsiasi ora del giorno, pur con un occhio alla teina, alcaloide in tutto sovrapponibile alla caffeina, e quindi discretamente eccitante. Ci possiamo sbizzarrire, seguendo l'esempio degli inglesi — dall'English Breakfast all'Afternoon Tea, fino all'High Tea, ovvero il tè con stuzzichini del tardo pomeriggio assimilabile alla nostra happy hour — o inventandoci una crono-degustazione tutta nostra, senz'altri limiti della curiosità gourmand. Mai abbinato un "affumicato" con un boccone di taleggio? Provare per credere. Chiudete gli occhi e mandate a memoria l'antico proverbio che recita: «Meglio tre giorni senza cibo che uno senza tè». Saggio e dimagrante. Basta crederci.

LA RICETTA

- Scegliere foglie di tè di qualità e il più possibile fresche (aspetto lucido)
- Il bollitore dev'essere in ferro smaltato, acciaio inox o vetro da fuoco
- Usare un'acqua leggera Perfetta l'oligominerale non gasata
- La temperatura può variare dai 70 gradi dei tè verdi ai 90 di quelli neri
- Materiali per la teiera, da riscaldare in anticipo,: porcellana, ceramica, vetro, terracotta, argento, ghisa giapponese
- Tempi di infusione: 2' per il té verde, 3 per il nero, 7 minuti per l'oolong

Tè verde
Non fermentato, è considerato un vero supporto di lunga vita
Proprietà antiossidanti, diuretiche, antisettiche, energetiche
Vanta la capacità di aumentare il metabolismo

Tè bianco
Della provincia cinese del Fujian, è tra i più preziosi e ricercati
Si raccolgono i germogli prima che si schiudano e si lasciano essiccare
Le foglie argentee danno un infuso dorato, profumato

Le miscele

Earl Grey
Uno dei classici profumati da servire nel pomeriggio, fu creato nel 1830 dall'inglese Earl Grey. La base di tè neri cinesi e indiani viene aromatizzata con il bergamotto

English Breakfast
Il tè nero di Ceylon ingentilisce la forza di quello indiano. Miscela dal carattere deciso, ideale per la prima colazione con alternanza di dolce e salato, all'inglese. Può sostituire il caffè

In Italia

Ecco una serie di indirizzi dove gustare al meglio, e acquistare, e diverse tipologie di tè puri e le miscele che arrivano nel nostro Paese

Dove gustare

MILANO
L'ARTE DI OFFRIRE IL THÉ
Via Melloni 35
Tel.02-715442

FIRENZE
LA VIA DEL TÈ
Piazza Ghiberti 22/23
Tel.055-2344967

VIGNOLA (MO)
BOTTEGA DEL TÈ
Via Garibaldi 2
Tel.059-771321

MONTEPULCIANO (SI)
ANTICO CAFFÈ POLIZIANO
Via di Voltaia del Corso
Tel. 0578-758615

ROMA
BABINGTON
Piazza di Spagna 23
Tel. 06-6780846

AMALFI
PASTICCERIA PANSA
Piazza Duomo 40
Tel.089-871065

RADDUSA (CT)
LA CASA DEL TÈ (con museo)
Via Garibaldi 45
Tel. 095-662193

Dove comprare

BORGOSESIA (VC)
DROGHERIA REMOGNA
Piazza Martini 6
Tel.0163-22485

TREVISO
LA STANZA DEL TÈ
Via S. Margherita 26/B
Tel. 0422-419781

MILANO
TÈ E SPEZIE
Via Tadino 5
Tel. 02-2953293

BOLOGNA
STREGATE
Via Porta Nova 7/A
Tel. 051-222564

FIRENZE
PETER'S TEA HOUSE
Piazza San Pancrazio
Tel. 055-2670620

PERUGIA
LA PIANTA DEL TÈ
Corso Cavour 104
Tel. 075-5727700

ROMA
IL GIARDINO DEL TÈ
Via del Boschetto 112/A
Tel. 06-4746888

5000
Gli anni attribuiti al tè dagli storici

1632
L'anno in cui il tè sbarcò per la prima volta in Europa

30milioni
I quintali di tè prodotti nel mondo ogni anno

Darjeeling
Lo Champagne dei tè si coltiva nel Darjeeling indiano esteso sui primi contrafforti dell'Himalaya I germogli, nati dopo l'inverno e raccolti manualmente, danno un aroma delicato ma persistente

Ceylon
La maggior parte dei tè dello Sry Lanka si distingue per aromaticità e leggerezza, anche grazie all'altitudine (oltre i 1200 m) di quasi metà della produzione Va gustato senza aggiunte

Sencha
Il tè giapponese per eccellenza (rigorosamente verde) viene lavorato a vapore. I piccoli aghi profumano di erba appena tagliata, con un sapore intenso, fresco. Infuso anche a freddo

La bevanda magica dei monaci zen

MARCO CERESA

Se la «pianta di civiltà» (secondo la definizione di F. Braudel) *par excellence* dell'area sinica è il riso, il tè viene di sicuro buon secondo. Identifichiamo i cinesi come mangiatori di riso, bevitori di tè, e nemici del latte e dei latticini. La prima è una generalizzazione che non si applica a tutta l'estensione geografica della Cina (in cui distinguiamo invece una fascia del riso a sud e una fascia del grano a nord, con relativi consumi prevalenti), mentre la supposta avversione al latte è una questione dibattuta (la *querelle* dei lactofili e dei lactofobi resa celebre dall'antropologo Marvin Harris) e smentita dal recente aumento di consumo di latticini.

È invece innegabile che la pratica di bere il tè ha accomunato tutti i cinesi almeno a partire dalla dinastia Tang (618-906 dopo Cristo). La stessa pianta del tè, *Camellia Sinensis*, è originaria del sud della Cina, un dato che, pur se messo in discussione sovente da un punto di vista storico-botanico, costituisce uno dei capisaldi della percezione della "cinesità". Il primo riferimento letterario certo a un uso voluttuario della bevanda di tè compare nel *Sanguo zhi* (Memorie dei tre regni) di Chen Shou (233-297 dopo Cristo), e risale al 270 dopo Cristo circa. Tutti i riferimenti contenuti in fonti precedenti sono filologicamente poco affidabili, o riguardano un diverso consumo delle foglie di tè (generalmente come vegetale commestibile o come medicinale).

Solo a partire dalla pubblicazione del *Chajing* (il Canone del tè), il più antico trattato sul tè al mondo, composto da Lu Yu fra il 758 e il 760, la pratica di bere il tè è testimoniata in tutta la Cina e a tutti i livelli sociali. A questa diffusione ha contribuito non poco il buddismo Chan (Zen). I monaci zen usavano infatti il tè come stimolante per restare vigili durante le pratiche meditative, e portavano sempre con sé l'occorrente per preparare la bevanda durante i loro peregrinaggi per il paese. Il *discorso* sul tè in Cina (e al mondo), comincia proprio col *Chajing*, e investe agricoltura e economia, ma anche letteratura (soprattutto poesia), arti figurative e applicate (ceramiche, con l'invenzione della teiera), pratiche quotidiane e sociali (la casa da tè come luogo d'intrattenimento e scambio intellettuale). Dalla dinastia Tang fino alla dinastia Qing (1644-1911) vengono pubblicati più di cento trattati dedicati al tè in tutti i suoi aspetti, e una parte di essi si concentra addirittura sulla scienza di far bollire l'acqua per il tè.

La storia del tè in Cina si può suddividere, a seconda del metodo di preparazione prevalente, in tre fasi, coincidenti con diversi periodi storici: il tè bollito (dinastia Tang), il tè frullato (dinastia Song 960-1280) e il tè infuso (dalla dinastia Ming, 1368-1644, fino ai giorni nostri). Ciascuna di queste tre tecniche, che in alcuni periodi sono presenti contemporaneamente, prevede utensili diversi ed utilizza tè trattati in modo differente (rispettivamente: in pani, in polvere e in foglie). Il tè bollito consisteva in una zuppa di tè non filtrata, spesso aromatizzata con altri ingredienti. Il tè frullato in una sospensione di polvere finissima di tè, ottenuta frullando la polvere in acqua bollente con uno speciale frullino di bambù; da questa pratica ha avuto origine il tè *matcha* giapponese. Il tè ottenuto per infusione è la pratica prevalente al giorno d'oggi, ove le foglie sono messe in infusione o in un recipiente, dal quale poi direttamente si beve (la tazza col coperchio), o in una teiera.

Recita Lu Yu: «Tutte le creature viventi hanno bisogno di bere e di mangiare. Le circostanze nelle quali si beve hanno motivi profondi! Per placare la sete si beve acqua, per dare conforto alla melanconia si beve vino, per scacciare il torpore e la sonnolenza si beve il tè».

Repubblica Nazionale 45 05/03/2006