



di Maurizio De Pasquale
www.orlandipasticceria.com



ELISIR DI LUNGA VITA



In occasione di un mio viaggio di lavoro in Oriente ho potuto conoscere e verificare i benefici ottenibili da questa fantastica bevanda. Le foglie di tè verde sono conosciute come portatrici di

salute da almeno 4000 anni. Ne ho bevuto e l'ho utilizzato come ingrediente in alcune preparazioni di pasticceria, quale tiramisù al tè verde, panna cotta, muffin e molte altre. Vi svelerò qui di seguito le

benefiche proprietà ed il suo utilizzo che spesso viene sottovalutato. Il tè verde per essere tale deve essere ricavato dalla sempreverde pianta della "camelia sinensis", esattamente dei germogli delle

foglie giovani, lavato e riscaldato onde prevenire la fermentazione.

Le sue origini risalgono al 2700 a.C. nella lontana Cina ove si narra che l'imperatore Shen Nung fu il primo bevitore mettendo le foglie della pianta dentro una brocca di acqua bollente. Dal secondo secolo d.C. alcuni testi medici cinesi riportano i benefici ottenibili dal tè, mentre nel 1211 d.C. un monaco giapponese Eisai, scrisse un interessante libro: "mantenere la salute bevendo tè". Nel 1700 invece alcuni esploratori europei dichiararono di averlo utilizzato per curare il mal di testa, la febbre, i dolori articolari ed il mal di stomaco.

Nonostante le ormai riconosciute virtù del tè verde qui da noi in occidente, è scarsamente utilizzato nelle preparazioni alimentari e, solo da poco l'industria alimentare lo ha introdotto come bevanda. Il suo utilizzo - come ingrediente - nella pasticceria e/o in cucina è sottovalutato. Vediamo nel dettaglio le qualità organolettiche che sono le motivazioni di base che mi hanno spinto ad utilizzarlo in pasticceria (pasticceria salutistica).

Partiamo dicendo che il tè verde è ricco di polifenoli, catechine con potenti **proprietà anti-ossidanti**, un sottogruppo dei flavonoidi, composti fitoestrogeni che possiamo trovare in molti vegetali, frutta, té, caffè, cioccolato e vino rosso. Nel té verde l'ossidazione delle catechine è minima poiché non subisce il processo di fermentazione, così da lasciare inalterate le proprietà antiossidanti.

Contiene anche carotenoidi, clorofilla, polisaccaridi, grassi, vitamina C ed E, manganese, potassio e zinco. È **ipocalorico** quindi adatto al consumo per i soggetti diabetici, anzi alcuni studi hanno dimostrato che il tè verde può diminuire i livelli di glucosio, che a sua volta influenza altri processi bio-



chimici che accelerano le complicazioni del diabete.

Il té verde può eliminare i batteri. Berlo o mangiarlo nelle preparazioni alimentari può ridurre il rischio di avvelenamento da alimenti, può eliminare i batteri del cavo orale che causano carie e alito cattivo.

Ma non solo, recenti studi hanno confermato che il té verde:

- » ha proprietà di anti-invecchiamento e anti-cancro;
- » può prevenire la formazione di metastasi e l'artrite reumatoide;
- » riduce i livelli di colesterolo LDL e di trigliceridi;
- » inibisce l'ossidazione del colesterolo LDL nelle arterie, causa principale nella formazione dell'arteriosclerosi;
- » è ipotensivo, abbassando la pressione sanguigna;
- » storicamente è stato usato per correggere malattie quali allergie, arteriosclerosi, asma, colera, raffreddore, congestioni, tosse, depressione, diarrea, infezioni digestive, dissenteria, fatica, mal di testa, epatiti e tifo;
- » può lavorare in sinergia con i farmaci chemioterapici, aumentando l'efficacia e può proteggere le cellule dai danni provocati dall'esposizione a radiazioni;
- » ha un'azione dimagrante; questa volta le sostanze chimiche in gioco sono le metilxantine (caffeina, teobromina, teofillina) capaci di stimolare la lipolisi.

Come prepararlo correttamente:

in Oriente mi hanno insegnato a



Tra i giapponesi considerati i migliori ve ne sono di diverse tipologie:

- » **Sencha:** classiche foglie verdi – si distingue per la qualità relativa al ciclo annuale di raccolta.
- » **Shincha:** è il sencha appena raccolto nel periodo tra aprile e maggio. Ha un gusto più deciso ed intenso, più pregiato del sencha.
- » **Genmaicha:** è sencha di seconda scelta mischiato a riso tostato, costa poco ed è buono, con proprietà rilassanti.
- » **Gyokuro:** è simile al sencha ma coltivato con tecnica particolare, messo all'ombra le ultime 3 settimane per rendere il gusto più dolce. Si usa acqua tiepida.
- » **Koicha Matcha:** (in polvere) è tra i migliori té verdi giapponesi utilizzato durante le cerimonie. Ha la particolarità di essere in polvere e quindi facilmente dosabile, introvabile in Italia e se ne usa il doppio diventando una morbida crema verde.
- » **Usucha Matcha** (in polvere) è il più diffuso e se ne usa di meno poiché può dare un retrogusto amaro.

Altri come il **Kabusecha** poco pregiato o il **kukicha** si tratta di rametti di sencha freschi.

prepararlo così: per non distruggere parte dei principi attivi del té verde consiglio che l'acqua che si versa nella tazza o nella teiera non sia bollente, ma qualche grado inferiore (circa 85°C); lasciare in infusione per non più di 2-3 minuti. Senza zucchero è fantastico, si assapora tutta una serie di retrogusti tipici della zona di provenienza. Ma per i più golosi una punta di zucchero di canna grezza integrale dona alla bevanda una miscela ancora più ricca di gusto, oppure arricchito con frutta essiccata, petali e frutta candita. Si può inoltre preparare un té verde al bergamotto, al gelsomino, al limone e zenzero o al frutto della passione e ananas, così da creare infusioni in cui lo squisito sapore degli aromi naturali aggiunti al té armonizzano e producono un effetto sorprendente e nuovo per il palato.

Tuttavia un uso eccessivo di té verde può causare irritabilità (contiene caffeina) e aggravare l'ulcera. Allora l'invito è quello di considerare gli effetti benefici del té verde come un utile corollario del gusto meraviglioso di questa millenaria bevanda e del suo utilizzo come ingredienti in diverse preparazioni.



LA RICETTA
Plumcake
GREZZO
al tè verde e cioccolato
Senza latticini

Ingredienti

400 g zucchero di canna grezzo integrale
190 g farina tipo 2
295 g farina integrale
50 g cacao amaro
300 g olio di riso
100 g bevanda di riso
20 g lievito chimico
300 g uova intere
15 g tè verde in polvere
200 g gocce di cioccolato

Cottura: 180°C per 20 minuti

Preparazione

Lavorare le uova e zucchero; aggiungere a filo la bevanda di riso. Setacciare le farine, il cacao, il tè verde, il lievito chimico ed aggiungerli al composto sopra. Incorporare l'olio e le gocce di cioccolato. Versare il composto negli stampi cospargerne la superficie di gocce di cioccolato.

R