

di Maurizio De Pasquale



Pasticciere e docente esperto,  
collabora con l'Università  
degli Studi di Milano

# Tè verde, elisir di lunga vita

Dopo un viaggio in Giappone, come non parlare di uno degli ingredienti protagonisti di questa cultura. **Dopo aver sperimentato i benefici del tè come bevande**, vediamo gli effetti negli impasti di pasticceria e nelle gelatine



**I**l 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. Diversamente si parlerebbe dei cugini stretti Tè nero ed Oolong.

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 e il mal di stomaco.

## Gli innumerevoli benefici

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.

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, tè, caffè, cioccolato e vino rosso. Nel tè 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 biochimici che accelerano le complicazioni del diabete.

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

## Come prepararlo correttamente

In Oriente mi hanno insegnato a prepararlo così: per non distruggere parte dei principi attivi del tè 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 assaporano 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 tè verde al bergamotto, al gelsomi-



no, 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 tè armonizzano e producono un effetto sorprendente e nuovo per il palato.

### I migliori tè giapponesi

- 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 tè verdi giapponesi utilizzato durante le cerimonie. Ha la particolarità di essere in polvere e quindi facilmente dosabile, introvabile in Italia
- Usucha Matcha (in polvere): è il più diffuso e se ne usa di meno poiché può dare un retrogusto amaro
- Kabusecha: poco pregiato; mentre il Kukicha non sono altro che rametti di Sencha freschi ■



## Muffin integrale al tè verde e cioccolato

- 400 g › Zucchero di canna grezzo integrale
- 190 g › Farina tipo 00
- 295 g › Farina integrale
- 50 g › Cacao amaro
- 400 g › Burro
- 100 g › Latte intero
- 20 g › Baking
- 300 g › Uova intere
- 15 g › Tè verde in polvere
- 200 g › Gocce di cioccolato

### Preparazione

Lavorate le uova e lo zucchero. Aggiungete a filo il latte. Setacciate le farine, il cacao, il tè verde, il baking e aggiungetele al composto sopra. Incorporate il burro e le gocce di cioccolato. Versate il composto in stampini per muffin, cospargete la superficie di gocce di cioccolato. Cuocete a 180°C per 20 minuti.



## Gelatine al tè verde

- 1 n › Stecca agar agar
- 1 n › Cucchiaino Tè verde in polvere
- 250 g › Zucchero integrale grezzo di canna
- q.b. › Sale
- 25 cl › Acqua

### Preparazione

Sciacquate l'agar-agar in acqua corrente, sminuzzatela e lasciatela a bagno in acqua fredda per almeno 30 minuti. Mettetela in un pentolino con 25 cl di acqua e portate ad ebollizione fino a che la gelatina non si sarà completamente sciolta. Aggiungete lentamente lo zucchero e un pizzico di sale e continuate a mescolare fino a che lo zucchero non si sarà sciolto. Aggiungete il tè e continuate la cottura per altri 3 minuti. Lasciate raffreddare. Versate la gelatina nello stampo in silicone prescelto. Lasciatela raffreddare per almeno 2 ore prima di servire.