

## Tè

**Camelia sinensis**, questo è il nome botanico della pianta del tè, è una pianta sempreverde con foglie coriacee e dentate che può raggiungere i 10 metri di altezza. I fiori sono grandi e bianchi e odorano di gelsomino.

Il tè è un po' come il vino rosso ossia il gusto e la qualità del prodotto finale dipendono dal clima, suolo, altitudine, nonché i metodi di lavorazione, miscelazione, imballaggio e conservazione. In effetti tè bianco, verde, oolong, nero, aromatizzato o profumato e pressato sono il prodotto della stessa pianta che ha subito metodi di produzione diversi.

Le varietà commerciali di tè sono numerosissime perchè dipendono da:

- provenienza
- data di raccolta
- metodo di raccolta
- tipo di preparazione

La classificazione riportata qui di seguito si riferisce al tipo di foglie utilizzate (i tè neri ottenuti dalle foglie più piccole e più giovani sono i più pregiati):

- **Golden Tips o Flowery Pekoe**, che deriva dai germogli ed è il prodotto di maggior pregio.
- **Orange Pekoe o Pekoe dorato**, che deriva dalle prime foglie.
- **Pekoe Souchong** che deriva dalle terze foglie.
- **Souchong** che deriva dalle quarte foglie.
- **Congou o Fish Leaf o Janum** che deriva invece dalle quinte foglie.

Anche se esistono molti tè particolari, soprattutto coltivati in Cina, è possibile raggruppare tutta la produzione mondiale in sei grandi categorie, ognuna con le proprie peculiarità:

### Tè neri

Il tè nero si distingue dagli altri tipi per il processo di fermentazione subito dalle foglie. Il metodo classico o ortodosso inizia con un avvizzimento a temperature tra i 20 e i 25 °C per un periodo di tempo che varia dalle 8 alle 24 ore. Le foglie in questa fase perdono parte della loro umidità e sono pronte per la rollatura. Durante questa fase le pareti delle foglie si aprono lasciando uscire un liquido cellulare che, a contatto con l'ossigeno presente nell'aria, provoca un'ossidazione chiamata fermentazione. A questa fase segue l'essiccazione che dura circa 30 minuti a temperature tra gli 80 e i 100 °C. A questo punto il tè verrà testato e classificato in tè a foglia intera e tè a foglia spezzata secondo i parametri riportati in precedenza.

Il tè nero, con il processo di fermentazione, perde molto del suo contenuto di polifenoli.



### Tè verdi

I principali produttori di tè verde sono la Cina, il Giappone e Formosa.

Questi tè non subiscono la fermentazione, ma una lavorazione che non permette l'ossidazione delle foglie, lasciando al tè il colore verde naturale.

Esistono due metodi principali per la lavorazione del tè verde.

Metodo cinese: le foglie fresche vengono pulite, poste ad avvizzire e poi messe ad essiccare a calore. Il metodo più classico di essiccamento è quello di utilizzare appositi contenitori di rame posti sul fuoco ad una temperatura di circa 100 °C.

Metodo giapponese: le foglie vengono riscaldate a vapore dentro uno speciale contenitore, diventando così morbide e malleabili, pronte per essere arrotolate e

successivamente essiccate. L'uso del processo a vapore conferisce al tè il caratteristico aroma di erba fresca.



### Tè semifermentati (oolong)

Sono una via di mezzo tra il tè nero ed il tè verde, in quanto subiscono una fermentazione parziale.

### Tè bianchi

Sono tè molto pregiati che prendono il nome dalla peluria bianca presente sulle gemme. Prodotti quasi esclusivamente in Cina, subiscono un metodo di lavorazione semplicissimo: la pulitura delle foglie, l'avvizzimento e l'essiccamento. Questo metodo permette di conservare totalmente tutto l'aroma e le sostanze presenti al naturale. La produzione di questo tipo di tè è molto limitata.

## Tè scented

Di antica tradizione cinese, sono ottenuti con un tè di base (nero, verde, ecc.) miscelato con fiori profumati, senza nessuna aggiunta di aromi. Questi tè risalgono all'epoca Sung, ed erano nati per migliorare le qualità di tè mediocri.

## Tè pressati

Esclusivamente di origine cinese, sono tè di vario tipo (neri, verdi, ecc.) che subiscono una particolare lavorazione in stampi di legno: le foglie infatti non si presentano sfuse, ma compresse tra loro, assumendo a seconda dei tipi, forme diverse (a mattonella, a nido, a disco schiacciato, ecc.). Il tè pressato è nato per essere trasportato dalle carovane che dovevano affrontare lunghi viaggi: in questa forma il tè si manteneva meglio, rimanendo più fresco ed asciutto rispetto ai tè trasportati nelle umide stive delle navi.

## Il Tè Rosso e il Roiboos

Con il nome di tè rosso possono intendersi 3 differenti tipologie di tè.

La prima classica è riferita al tè nero cinese che produce un infuso di colore rossastro e dai cinesi è detto appunto tè rosso: i migliori di questa categoria sono il **Keemun**, i tè dello **Yunnan** e il **Lapsang Souchong** (tè affumicato). Sono tè a basso contenuto di teina e ottimi per accompagnare dolci e pasticcini, ma anche piatti salati.

Tè Rosso è poi chiamato il **Puerh** che è un tè cinese che subisce un particolare processo di fermentazione (non enzimatico ma batterico) presentato in vari formati: a foglie, compresso in varie forme, crudo e invecchiato.

Altra cosa è il **Roiboos**, molto popolare negli ultimi anni perché totalmente privo di teina e ricco di vitamina C. In realtà non è un tè vero e proprio. Il gusto è molto simile e lo si può bere anche con il latte, ma non appartiene alla famiglia delle Cammelie.

Si tratta di un arbusto del Sud Africa (*Aspalathus linoaris*) che produce un'infusione rossa e ricca di sali minerali (un po' come il Karkadé). Viene venduto sia sfuso presso negozi specializzati, sia in bustine come gli altri tè.

## Il Mate

L'Erva Mate (*Ilex Paraguaiensis*) è il nome di un'erba molto diffusa in tutto il Sud America, usata da secoli dagli indigeni per preparare un infuso popolarissimo soprattutto in Argentina, in Paraguay e in Cile.

Il mate viene bevuto in un caratteristico contenitore ricavato da una piccola zucca svuotata, succhiandolo con una cannuccia di argento. Ha proprietà rinfrescanti e lenisce la fame, dando una certa carica energetica; contiene diverse vitamine (B1, B2, C, E) e molti sali minerali (potassio, calcio, fosforo, ferro ecc).

Viene detto anche Tè dei Gesuiti perché i primi religiosi di quest'ordine che arrivarono in Sud America ne scoprirono le caratteristiche e ne incoraggiarono grandemente la coltivazione e l'uso, assumendone progressivamente il monopolio commerciale.

## Tè & Caffeina

Dalle analisi di laboratorio risulta che il contenuto medio di caffeina nei vari tipi di tè, considerando l'infusione ottenuta a partire da una singola bustina, è:

- **tè nero** 40 mg (con oscillazioni fra 25 e 110) pari al 2% con oscillazioni fra 1,25 e 5,5%
- **tè Oolong** 30 mg (con oscillazioni fra 12 e 55) pari al 1,5% con oscillazioni fra 0,6 e 2,75%
- **tè verde** 20 mg (con oscillazioni fra 8 e 30) pari al 1% in peso con oscillazioni fra 0,4 e 1,5%
- **tè bianco** 15 mg (con oscillazioni fra 6 e 25) pari allo 0,75% in peso con oscillazioni fra 0,3 e 1,25%
- **tè decaffeinato** 2 mg (con oscillazioni fra 1 e 4) pari all'1 per mille in peso con oscillazioni fra 0,05 e 0,2%

Quindi si vede facilmente che il **tè verde** contiene un po' meno caffeina di quello nero ma sicuramente in quantità maggiore che in un tè deteinato (o decaffeinato, che è la stessa cosa). In realtà anche se qui da noi non si trova **tè verde deteinato**, il processo di decaffeinizzazione può benissimo essere praticato anche con esso, tant'è vero che negli Stati Uniti esistono in vendita tè verdi deteinati, addirittura in bustine.

Oggi, inoltre, le moderne tecniche di decaffeinizzazione lasciano praticamente inalterate le caratteristiche organolettiche e curative (laddove presenti) dei prodotti trattati. Non così era fino a qualche lustro fa quando la decaffeinizzazione avveniva per estrazione con solventi chimici che in parte rimanevano presenti nel prodotto finito minacciandone non solo il gusto ma alterandone anche, e ovviamente in senso

peggiorativo, le caratteristiche tossicologiche.

**Per abbattere il contenuto di caffeina dei tè si potrebbe anche fare una prima infusione rapida e gettare via l'acqua (quasi per sciacquarlo a caldo) per poi procedere nuovamente con altra acqua calda. Poiché la caffeina è facilmente solubile a caldo, in questo modo se ne diminuirebbe senz'altro la quantità ma... ci sono dei "ma".**

Intanto in questo modo non possiamo sapere quanta caffeina abbiamo eliminato e se il soggetto deve evitare per ragioni mediche la caffeina sarebbe meglio utilizzare tè decaffeinati in modo tradizionale (garantito) e non casalingo.

In secondo luogo con questo sistema diluiremmo parecchio anche molti altri componenti del tè, fra cui quelli più aromatici, rubandogli il meglio del gusto. Quindi se si vuole limitare il contenuto di caffeina lasciando inalterate le caratteristiche del tè, è sicuramente meglio utilizzare tè decaffeinati (magari cercando tè verdi decaffeinati all'estero o accontentandosi di quelli neri, facilmente reperibili anche in Italia).