



TEATIPS

Elisa Moratello

Tea Taster e fondatrice di Teatips

## Come preparare il Tè Freddo

Una guida per non rinunciare alla purezza del tè in foglia d'estate





TEATIPS

# Indice

Se ti interessa qualcosa in particolare, puoi cliccare/premere direttamente sul titolo e raggiungere la pagina dedicata, senza cercarla.

Buona lettura!

[I benefici del tè](#)

[L'infusione a freddo](#)

[Cosa ti serve per l'infusione a freddo](#)

[Come si prepara l'infusione a freddo](#)

[Ideale per utilizzare il tè che non bevi](#)

[Infusione a freddo: ispirazione e suggerimenti](#)

[Tè freddo shakerato](#)

[Cosa ti serve per il tè freddo shakerato](#)

[Procedimento del tè freddo shakerato](#)

[Come si prepara il Matcha Latte shakerato](#)

[Tè in foglia raffreddato con il ghiaccio](#)

[Cosa serve per il tè in foglia raffreddato con il ghiaccio](#)

[Tè freddo Giapponese: Kōridashi](#)

[Come si prepara il tè freddo giapponese Kōridashi](#)

[Posso dolcificare il mio tè freddo?](#)

[Il contenuto di questa guida ti ha incuriosito?](#)





Con l'arrivo dei mesi più caldi, automaticamente nella nostra alimentazione cresce la **voglia di cibi freschi**, facili da preparare. E, purtroppo, il tè in foglia viene molto spesso lasciato da parte.

Ma quali sono le alternative? Vediamo andare per la maggiore **tè in formato ready to drink**, quindi tè freddi già pronti. Sicuramente si tratta di una modalità facile da consumare, ma hai mai fatto caso che in questi casi **il sapore non ricorda per nulla il tè**? Il tè è presente come estratto, mentre quello che percepiamo maggiormente sono gli aromi di pesca, oppure limone, e soprattutto lo zucchero.

Preparare il tè freddo in casa può sembrare complicato, in confronto a bevande fredde già pronte.

Se però non vogliamo rinunciare ai benefici e al sapore puro, autentico del tè in foglia che consumiamo durante il resto dell'anno, esistono alcune tecniche che ci permettono di avere una bevanda fresca e gustosa nei mesi più caldi.

Ricorda che anche con il tè in foglia possiamo **sperimentare** con l'aggiunta di **fiori eduli o frutta**.

## I benefici del tè

Si pensa che i benefici dati dalle foglie di *Camellia Sinensis*, ossia la pianta del tè, siano stati scoperti nel 2737 a.C. da **Shen Nong**, un personaggio della mitologie cinese, che si crede sia realmente esistito e abbia dato le basi per la fondazione dell'agricoltura.





TEATIPS

Shen Nong avrebbe provato tutte le piante esistenti, assaggiandole una per una, in modo da scoprire quali avessero effetti nocivi e quali effetti benefici.

Una volta provate le foglie della Camellia Sinensis, sembra che trovò l'infusione delle sue foglie rigenerante e piacevole.

In quegli anni sappiamo che le foglie della pianta del tè venivano principalmente usate come medicinale o alimento; dopodiché si iniziò a farle bollire nell'acqua. La bollitura portava a ottenere un'infusione molto intensa e amara, che veniva coperta dall'utilizzo di spezie ed altre erbe.



Alcuni dei benefici del tè ad oggi riconosciuti sono:

- il contenuto di **polifenoli** (ad esempio EGCG)
- il contenuto di **sali minerali**
- il contenuto di **l-teanina**
- il contenuto di **vitamine**
- il contenuto di **fluoro**
- il contenuto di **caffeina**

Ed è molto importante considerare che questi benefici si possono trasmettere alle foglie di tè e di conseguenza all'infusione che si ottiene con esse, anche con la preparazione a freddo.

Perché rinunciare a tutto questo anche nei **mesi più caldi**, che sono quelli in cui abbiamo ancora più bisogno di nutrimento e **sali minerali**?

## L'infusione a freddo

Questa è la tecnica migliore per avvicinarsi alla preparazione del tè in foglia freddo. Ti dirò la verità, è anche un **ottimo modo per utilizzare tutti quei tè che hai lasciato in dispensa e che non riesci a finire**. Ora ti spiego perché!



## Cosa ti serve per l'infusione a freddo

- 2 cucchiaini di foglie di tè per 1 litro di acqua

## Come si prepara l'infusione a freddo

- Versa le foglie in una caraffa, o una bottiglia, cercando di rispettare le proporzioni di cui sopra; se il tuo recipiente non ha la capienza di 1 litro, ma ad esempio, 500 ml, riduci leggermente la quantità di foglie di tè
- Versa l'acqua fredda (acqua del rubinetto filtrata o acqua minerale in bottiglia)
- Riponi in frigorifero

In questo modo, con la temperatura bassa, **vengono estratti pochi polifenoli e poca caffeina**, che altrimenti contribuirebbero a un sapore spiacevolmente amaro.

L'infusione sarà lenta, ma ci stupiremo per le sfumature di sapore che risalteranno, molto diverse rispetto al tè infuso a caldo.

Il trucco di questo metodo sta nel saper **rispettare i tempi giusti di ciascun tè**:

- 1 o 2 ore per i tè verdi
- 3 o 5 ore per i tè neri
- 3 o 4 ore per gli oolong
- 5 ore per i tè fermentati

Questa tecnica è perfetta se abbiamo in programma un lungo viaggio, oppure siamo invitati a una festa in piena estate e vogliamo portare un aperitivo analcolico speciale.

L'ideale è **consumarlo nell'arco di 1 o 2 giorni**.

L'infusione a freddo può essere fatta anche in una caraffa, l'importante è ricordarsi di filtrare l'infuso una volta pronta, in modo che le foglie non rimangano a contatto con l'acqua.

Un altro strumento adatto è la [borraccia di vetro con filtro](#), perfetta per lasciare in infusione le foglie e servirle con comodità a tavola.



Ideale per utilizzare il tè che non bevi

Se hai visto, la quantità di foglie di tè che ti serve per l'infusione a freddo è elevata, per cui questa tecnica è perfetta se vuoi terminare alcuni tè che ti sono rimasti in dispensa (e diciamocelo, che nemmeno ti piacciono così tanto!).

Infusione a freddo: ispirazione e suggerimenti

Puoi rendere ancora più speciale il tuo tè infuso a freddo, aggiungendo per le ultime due ore di infusione dei **pezzetti di frutta**; se si tratta di tè nero, opta per i frutti rossi, quindi pezzetti di lamponi o di fragole; se si tratta di tè oolong, aggiungi qualche pezzetto di pesca o albicocca.



Tè freddo shakerato

Questa tecnica permette di preparare un buon tè freddo in tempi più brevi rispetto alla prima che abbiamo visto.



TEATIPS

## Cosa ti serve per il tè freddo shakerato

- 7 cubetti di ghiaccio
- 4 cucchiaini di foglie di tè in 200 ml d'acqua

## Procedimento del tè freddo shakerato

Questa tecnica prevede che **prima si prepari un'infusione a caldo tradizionale**. L'unica differenza, come si è visto, è che bisogna raddoppiare le dosi, per rendere il tè più concentrato.

Una volta che il tè caldo è pronto, preparare i cubetti di ghiaccio all'interno di uno [shaker](#) o di un contenitore con tappo, come un thermos.

Versare l'infuso pronto e iniziare a shakerare, in modo da far sciogliere quasi tutti i cubetti di ghiaccio.

Con questa preparazione, **consiglio in particolar modo gli oolong a bassa ossidazione, sia cinesi che taiwanesi**.

## Come si prepara il Matcha Latte shakerato

Puoi provare questa tecnica anche con il Matcha Culinario e realizzare un [Matcha Latte freddo](#):

- 4 grammi di Matcha Bio Culinario
- 200 ml di latte, anche vegetale (soia o cocco)

A questo punto puoi shakerare, finché ottieni un Matcha senza grumi, dal colore verde brillante e gustoso con l'aggiunta del latte.



## Tè in foglia raffreddato con il ghiaccio

Anche se può sembrare un po' insolito, questa è **una delle tecniche più veloci** per avere un tè gustoso e piacevole.

### Cosa serve per il tè in foglia raffreddato con il ghiaccio

Ecco la ricetta:

- 7 cubetti di ghiaccio
- 4 cucchiaini di foglie di tè in 200 ml d'acqua

Anche in questo caso si prepara il tè con l'infusione a caldo

Dato che ci saranno dei cubetti di ghiaccio destinati a sciogliersi, sarà meglio concentrare le dosi di foglie e acqua, in modo che l'infuso non si diluisca troppo e perda quindi il proprio sapore.

I cubetti di ghiaccio vanno messi in una brocca di vetro o un thermos. Una volta pronto l'infuso, questo va versato direttamente sul ghiaccio, cosicché il contatto tra i due elementi sia immediato.



In generale, i tè verdi freddi sono ottimi, soprattutto quelli giapponesi. In questo caso propongo un Hojicha, tè verde giapponese tostato.



## Tè freddo Giapponese: Kōridashi

Questa tecnica è forse meno conosciuta, ma permette di ottenere un tè davvero **rinfrescante**.

La preparazione con **infusione ghiacciata**, conosciuta anche come Kōridashi, prevede che le foglie di tè stiano a contatto con i cubetti di ghiaccio i quali, sciogliendosi, producono un'infusione concentrata e fresca. Questa tecnica è **adatta ai tè verdi**, soprattutto quelli giapponesi.

### Come si prepara il tè freddo giapponese Kōridashi

Ecco come preparare il tè freddo alla giapponese:

- 7-8 cubetti di ghiaccio
- 4 grammi di tè verde in foglia giapponese (Sencha, Kukicha, Kabusecha, Genmaicha, Gyokuro)

Procurati una [teiera abbastanza capiente](#), oppure una caraffa o una borraccia. Inserisci un primo strato di 3-4 cubetti di ghiaccio, dopodiché versa sopra metà delle foglie di tè che hai già misurato. Successivamente, completa un altro strato con i cubetti di ghiaccio rimasti, sopra i quali potrai versare le ultime foglie di tè.



TEATIPS

Attendi finché il ghiaccio non si sarà sciolto quasi completamente. In una giornata di sole questo avverrà molto facilmente!

- Puoi versare 20 ml di acqua a temperatura ambiente all'interno della teiera, così il ghiaccio comincerà a sciogliersi prima.

Con la tecnica dell'infusione ghiacciata otteniamo un tè verde molto concentrato, in cui risalteranno sentori marini, minerali e iodati, insieme a una **delicata dolcezza**.



## Posso dolcificare il mio tè freddo?

Come ti dicevo, con il tè in foglia freddo possiamo sperimentare.

Quindi, perché non fare delle aggiunte che magari possono dolcificare il nostro tè in maniera sana?

Al tè freddo possiamo aggiungere, se vogliamo, **frutta fresca**, oppure **miele** o **sciroppi a base di fiori eduli**.

Il mio consiglio è quello di dosare con attenzione la quantità di questi dolcificanti, in modo da non coprire il sapore del tè.



TEATIPS

## Il contenuto di questa guida ti ha incuriosito?

Teatips organizza **corsi online e in presenza** per avvicinarsi al mondo del tè e alla sua preparazione.

Scopri le prossime date e iscriviti al laboratorio attraverso questo link:

<https://www.teatips.it/collections/corsi-sul-te>



@theteatips

[www.teatips.it](http://www.teatips.it)

info@teatips.it