



Elisa Moratello
Tea Taster e fondatrice di Teatips

Guida

Come preparare una buona tazza di Tè





TEATIPS

Indice

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

Buona lettura!

[Che cos'è il Tè?](#)

[1.2 I benefici del tè](#)

[1.3 Che cos'è il tè in bustina?](#)

[Come si conserva il tè?](#)

[La preparazione del tè](#)

[1.2 Quale acqua usare?](#)

[1.3 La temperatura dell'acqua cambia in base al tipo di tè?](#)

[1.4 Quanto tè devo mettere nella mia teiera?](#)

[1.5 Quanto tempo devono stare in infusione le foglie di tè?](#)

[1.6 Posso dolcificare il mio tè?](#)

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





TEATIPS

Che cos'è il Tè?

Quando si parla di tè si intende solamente **l'infuso ricavato da foglie e gemme di una pianta in particolare: la Camellia Sinensis**.

Tutto ciò che non è ricavato da questa pianta non può essere definito tè. Pertanto tisane, infusi di frutta, Roiboos non sono in nessun modo legati al tè.

La Camellia Sinensis, ovvero la pianta del tè, è originaria del **corridoio Himalayano**. Storicamente cresceva nel sud della Cina (Yunnan), al nord di Vietnam e Laos, in Birmania e a nord-est dell'India (Assam).



Nel 758 Il poeta cinese Lu Yu descrive così la pianta del tè nel suo trattato **Il Canone del Tè** (Chajing):

Il portamento della pianta del tè ricorda quello del gualù, le foglie ricordano quelle della gardenia, i fiori quelli della rosa selvatica bianca, i frutti sono simili a quelli della palma, gli steli a quelli della pianta del chiodo di garofano e le radici a quelle del noce.

La Camellia Sinensis è una **pianta acidofila**, quindi per crescere in maniera regolare il suo pH dovrebbe essere compreso tra 4,5 e 6,5.

Può crescere su terreni rocciosi, ricchi di humus, di sali minerali e nutrienti come **potassio, magnesio, calcio e azoto**, che sono necessari affinché la pianta del tè possa crescere bene e produrre foglie adatte a realizzare del buon tè.

La pianta del tè possiede anche delle **sottospecie**: Camellia Sinensis **Sinensis**, Camellia Sinensis **Assamica**, Camellia Sinensis **Formosensis**, Camellia Sinensis **Shan** e Camellia Sinensis **Cambogiana**.



TEATIPS

1.2 I benefici del tè

Si pensa che i benefici dati dalle foglie di *Camellia Sinensis* siano stati scoperti nel 2737 a.C. da **Shen Nong**, un personaggio della mitologie cinese, che si



pensa sia realmente esistito e abbia dato le basi per la fondazione dell'agricoltura.

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, quindi mescolate con i cibi e spezie; 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. In particolare se le foglie rimangono il più possibile intere durante la lavorazione, senza prevedere rotture o frammentazione.



1.3 Che cos'è il tè in bustina?

Il tè in bustina è un prodotto recente, sviluppatosi negli USA nei **primi decenni del XX secolo**.

Negli anni '30 fu brevettata la macchina che produceva bustine da tè in carta, che aveva lo scopo di confezionare quantità di tè ridotto in piccole particelle, quasi polverizzato.

Avendo una materia prima frammentata, **l'infusione avviene molto più rapidamente rispetto a un tè a foglia intera**, in quanto le foglie spezzettate o polverizzate rilasciano più rapidamente il loro sapore e, di conseguenza, anche polifenoli e caffeina, con il conseguente crearsi di un sapore più forte e spesso amaro.

La nascita del tè in bustina richiese automaticamente un'elevata produzione di tè, in modo da sostenere la crescente domanda.

Per questo motivo si passò alla creazione del **macchinario CTC**.

Questo termine significa **Cut Tear Curl** (tagliare, strappare, arricciare).

Il macchinario era progettato per tagliare le foglie in piccolissime particelle, che poi andavano a riempire le bustine.

CTC è il grado di classificazione che viene dato al tè prodotto con questo metodo, molto **diffuso in alcune zone dell'India, come l'Assam e in Africa** (come in Kenya, Zimbabwe, Tanzania, Rwanda).

Ciò che contiene una bustina:

- frammenti di foglie di tè che non sono stati lavorati in maniera delicata e precisa, quindi una materia prima di qualità bassa
- durante la lavorazione non viene fatta una cernita del materiale, per cui insieme alle foglie possono essere frantumate anche altre parti, come rametti o addirittura materiali esterni alla pianta del tè, come pezzi di sacchi, plastica o carta

Negli ultimi anni si è acceso il dibattito legato all'**impatto ambientale delle bustine**; infatti ora si tende a produrre bustine realizzate con materiali biodegradabili.

Ma la caratteristica che rimane è quella di un prodotto realizzato per il proprio basso costo e non per la qualità. Pertanto anche il risultato in tazza sarà molto diverso rispetto a quello fornito da un tè in foglia. A livello di sapore possiamo notare grandissime differenze.



TEATIPS

Come si conserva il tè?

Il tè può essere facilmente intaccato da fattori esterni quali **odore, calore, luce** e **umidità**.

Per questo motivo, quando scegliamo il punto della nostra casa in cui vogliamo riporre il tè, dobbiamo prestare attenzione a queste variabili:

- luogo asciutto
- luogo lontano da fonti di calore
- luogo lontano da raggi del sole diretti e da altri alimenti

Luce e calore possono contribuire alla **perdita di sapore delle foglie di tè**, oltre che a catturare l'umidità residua presente nelle foglie.

Il tè, infatti, anche se essiccato contiene comunque un livello di umidità che va dal 3% al 7%, una quantità accettabile, poiché aiuta le foglie ad esprimersi al meglio nell'infusione.

Alcuni tipi di tè, come i Pu'Er (tè fermentati), possono essere conservati in luoghi con un tasso di umidità abbastanza elevato. Ciò permette al processo di fermentazione di continuare anche mentre il tè si trova nella nostra dispensa.

Se acquistiamo del tè al dettaglio in un negozio, le foglie vengono spostate dal contenitore più grande in esposizione al sacchetto più piccolo relativo al peso da noi richiesto.

Questo tipo di sacchetti solitamente è di carta con un rivestimento interno plastificato e hanno bisogno di una clip di chiusura per essere sigillati in modo sicuro. I sacchetti in cui ci viene venduto il tè dovrebbero essere in grado di garantire la protezione dai fattori esterni dannosi, ma è comunque meglio non tenervi il tè per troppo tempo e spostarlo in un contenitore apposito.

L'ideale sarebbe usare i **contenitori di latta**, dotati talvolta di doppia chiusura e di un tappo abbastanza grande da non permettere il passaggio dell'aria.

Le pareti di queste scatole non fanno passare la luce; le si possono trovare con diverse decorazioni, le più popolari sono quelle in stile giapponese rivestite di carta o semplicemente di metallo.



TEATIPS



Un'alternativa valida sono i contenitori di **porcellana**, ma solo se il tappo è provvisto di chiusura ermetica. Questi contenitori si prestano alla lunga conservazione di tè neri, oolong e fermentati.

Un altro materiale utilizzabile è il **vetro**; se avete qualche vasetto vuoto, inutilizzato, è una buona occasione usarlo per il vostro nuovo tè. Attenzione: questo a patto che il barattolo sia a sua volta sistemato in una **zona lontana dalla luce**, in quanto il vetro non riesce a proteggere le foglie. Per questo motivo il vetro è meglio se scelto come ultima opzione, in assenza di soluzioni migliori.

Alcuni tè possono durare per più di un anno, se vengono conservati adeguatamente. Più alto è il livello di ossidazione del tè, più questo è in grado di conservare le sue qualità per più tempo.

Per questo i tè neri, oolong (in base al loro livello di ossidazione) e pu-ehr, si prestano di più alla lunga conservazione (fino a 3- 4 anni per i primi due,

addirittura decenni per i terzi), come una bottiglia di vino che si migliora invecchiando.

Al contrario, i tè verdi, bianchi e gialli (nei quali il processo di ossidazione è quasi nullo o molto basso) andrebbero consumati entro i 6 mesi o al massimo 1 anno, se tenuti al riparo da agenti esterni.

In generale basta trovare un **contenitore pulito**, asciutto, in grado di riparare dalla luce, per poter mantenere il proprio tè nel migliore dei modi.

La preparazione del tè

1.2 Quale acqua usare?

Un buon tè in foglie si prepara con una **buona acqua**. L'acqua è l'elemento che maggiormente influenza la preparazione della nostra tazza di tè. Oltre al



TEATIPS

tè stesso, ovviamente. Si consiglia di utilizzare **l'acqua in bottiglia**, o l'acqua del rubinetto **filtrata**.

Per capire se l'acqua che stiamo utilizzando è adatta alla preparazione del tè in foglia, dobbiamo verificare che questa abbia:

- Un pH quasi neutro e leggermente basico (tra 6,5 e 7);
- Residuo fisso (contenuto di sali minerali nell'acqua) inferiore ai 50mg/litro.

Sono quindi da **evitare le acque ricche di calcare, cloro e ferro**.

Una volta trovata l'acqua che fa per noi è importante sapere come utilizzarla. Il quantitativo di acqua necessario per infondere le foglie di tè tendenzialmente è quello che può essere contenuto nella nostra comune tazza, ovvero 200 ml.

1.3 La temperatura dell'acqua cambia in base al tipo di tè?

La temperatura dell'acqua potrebbe non essere sempre la stessa per ogni tipo di tè. Il tè deriva da un'unica pianta, ma il modo in cui le foglie vengono lavorate determina la categoria di tè. Esistono sei categorie: tè bianco, tè nero, tè verde, tè giallo, tè oolong e tè fermentato.

La temperatura dell'acqua va ad agire sulle foglie di tè, estraendone le proprietà, ma non lo fa allo stesso modo su tutti i tipi di tè. Dobbiamo quindi dimenticarci l'indicazione dei tè del supermercato, che ci dice di far bollire l'acqua e lasciare la bustina in ammollo subito dopo.

Ogni tè deve essere infuso a una determinata temperatura e rispettando dei tempi:

- Tè bianco: acqua tra 75°C e 90°C per 3-6 minuti
- Tè verde giapponese: acqua tra 60°C e 80°C per 1/2-2 minuti
- Tè verde cinese: acqua tra 60°C e 80°C per 3-4 minuti
- Tè giallo: acqua tra 75°C e 80°C per 3-4 minuti
- Tè nero: acqua tra 90°C e 95°C per 3-4 minuti
- Tè oolong: tra 85°C e 95°C per 3 minuti
- Tè fermentati: tra 95°C e 98°C per 2-3 minuti



TEATIPS

Per la maggior parte dei tè, le foglie non vanno messe in infusione con l'acqua a 100°C. L'acqua bollente estrae più velocemente tutte le proprietà del tè, soprattutto i polifenoli, che contribuiscono alla percezione del sapore amaro.

Per essere assolutamente precisi nella preparazione del tè, si può acquistare un **bollitore** che sia in grado di segnare la temperatura. Questo ci aiuta se stiamo preparando il tè mentre lavoriamo o siamo impegnati in altro.



Un altro strumento molto utile è il **termometro da tè**; si tratta di un semplice termometro, che con rapidità e precisione indica la temperatura dell'acqua destinata alla preparazione del tè. Basta semplicemente immergerlo nel contenitore in cui si sta riscaldando l'acqua, facendo attenzione a non toccarne il fondo o le pareti.

Muovendolo leggermente all'interno dell'acqua, si avrà una lettura più precisa della temperatura.

1.4 Quanto tè devo mettere nella mia teiera?

Il quantitativo per una tazza di tè è di 2,5-3 grammi di foglie di tè per 200 ml d'acqua. Il volume delle foglie varia, quelle di un tè giapponese a forma di aghi non occuperà mai lo stesso volume di un tè bianco a foglia larga.



Per essere più precisi è consigliabile utilizzare un cucchiaino dosa tè, realizzato apposta per misurare “un cucchiaino” di foglie di tè, unità di misura che spesso troviamo sulle istruzioni per la preparazione del tè in foglia. Il dosa tè misura circa 2,5 grammi di foglie di tè.

In alternativa, anche una bilancina digitale da cucina può rivelarsi adatta alla misurazione.



TEATIPS

1.5 Quanto tempo devono stare in infusione le foglie di tè?

Rispetta i **tempi di infusione** indicati per il tè che stai preparando.

Una volta scaduto il tempo, cerca di non lasciare mai le foglie bagnate dentro la teiera, se in questa c'è ancora acqua. Questo perché l'infusione continuerebbe e verrebbe rilasciato uno sgradevole sapore amaro.

Per questo, anche per il tè in foglia, si consigliano alcuni strumenti utili:

- filtro d'acciaio singolo per la tazza: una volta completata l'infusione, basta rimuovere il filtro con le foglie bagnate al suo interno;
- teiera con filtro interno: una volta completata l'infusione, fare in modo di svuotare completamente la teiera. Se non è possibile, rimuovere il filtro e lasciare solo l'infuso nella teiera;
- Filtro di carta usa e getta: è utile per portare con sé le foglie quando non si è a casa, oppure per infonderle in mancanza di teiera. Come per i filtri d'acciaio, una volta pronto il tè, basta rimuoverlo dalla tazza in cui lo si stava usando.

Il filtro deve garantire abbastanza **spazio alle foglie per un'infusione ottimale**.

1.6 Posso dolcificare il mio tè?

Questo è sicuramente un **aspetto legato al gusto personale** di ciascuno di noi.

Generalmente, se si sta bevendo un buon tè e di buona qualità, possiamo berlo senza nessun tipo di dolcificante. Questo andrebbe ad **alterare la nostra percezione del tè** e a farci sentire semplicemente un gusto dolce. Sarebbe un peccato, no? Tanto varrebbe bere acqua zuccherata.

Ci sono alcuni tè che però possono ottenere qualche vantaggio dall'aggiunta di miele o, ad esempio, sciroppi, ovvero il loro sapore potrebbe ottenere una sfumatura più interessante. E questo è il caso di alcuni tè neri da Cina, India e Africa.



TEATIPS

L'aggiunta di una piccola quantità di miele, magari anch'esso dal gusto ricercato, potrebbe rendere ancora più interessante la degustazione di questi tè.

Durante l'estate, se li prepariamo a freddo, uno sciroppo a base di fiori e miele possono dare un tocco dolce a una bevanda fresca.





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

info@teatips.it