



*Le Arti Lente
giapponesi
da Ieri a Oggi*

Camellia Sinensis



Camellia Sinensis

Nomenclatura:

Camellia: dal nome latinizzato del missionario boemo - gesuita

Georg Joseph Kamel (1661-1706), sacerdote nelle Filippine e celebre botanico.

(Non fu lo scopritore della pianta ma venne scelto il suo nome per il suo apporto alla scienza)

Sinensis: Dal Latino = Cinese

Camellia Sinensis

Descrizione:

Arbusto eretto che, allo stato naturale, può crescere fino ai 5 o agli 11 metri (esistono due varianti) ma, abitualmente, si mantiene a grandezza di cespuglio sempreverde o dimensioni di albero minuto.

Camellia Sinensis

Le foglie sono lunghe dai 4 ai 15cm, e larghe dai 2 ai 5cm

La loro forma è ovato-acuminata, con il margine dentato

Il loro colore è verde-chiaro lucente

Camellia Sinensis

I fiori di Camellia hanno un diametro di 4 cm, sono semplici, di colore bianco, con 6/8 petali con stami color giallo-oro



Camellia Sinensis

Coltivazione:

La pianta è originaria dell'Asia, in particolare della parte continentale del Sud e Sudest Asiatico

Oggigiorno coltivata in tutto il mondo. soprattutto in zone tropicali e subtropicali

La temperatura ideale è tra i 10° e i 30 °C

Necessità di precipitazioni annue abbondanti

Il terreno più adatto è quello acido e permeabile

Camellia Sinensis

Curiosità:

In Italia sono stati vari i tentativi di coltivazione, i primi risalgono al 1800 presso l'Orto botanico di Pavia.

La vita «produttiva» inizia normalmente a 3-4 anni dalla semina, e durerà per alcune decine d'anni

Bisogna però dire che alcuni esemplari selvatici superano abbondantemente il secolo d'età

Camellia Sinensis

La *Camellia sinensis* nasce quindi in asia
dove viene chiamata Ch'a-yeh

Nel mondo è conosciuta come

La pianta del tè

Come scriviamo il nome di questa nota e comunissima bevanda, la più diffusa nel mondo dopo l'acqua?

TÈ – TEA – THÈ – THE - THEA

**Da dove nasce il dubbio su come scrivere
questa semplice parola?**

**Lo possiamo trovare scritto in tutti questi
modi e sentirla pronunciare in altrettante
modalità, tutte riconosciute, tutte accettate in
quanto il suo nome, così come le sue origini,
non sono italiane, Essendo un
«forestierismo», nella nostra lingua si presta
a svariate interpretazioni**

TÈ – TEA – THÈ – THE - THEA

Bisogna pensare alla sua provenienza e spostarci laddove, da secoli, è alla base culturale e sociale, tradizione millenaria legata a riti di accoglienza, meditazione e benessere fisico e mentale:

Non c'entra l'Inghilterra e il rito delle 5 del pomeriggio, il paese che ha dato vita è

La Cina

TÈ – TEA – THÈ – THE - THEA

Come detto, la pianta è chiamata Ch'a-yeh

**E' da li che nasce il termine Cha, utilizzato
in tutti i paesi Asiatici, in Cina e Giappone
scritto con il relativo ideogramma:**

茶

TÈ – TEA – THÈ – THE – THEA

Ma torniamo a noi, come siamo arrivati al termine utilizzato in occidente?

L'Accademia della Crusca è chiara in tal proposito, la forma corretta è «tè»
Deriva dalla traduzione del valore fonetico dell'ideogramma

茶

Cha (pronuncia Cià)

**CHA è una sillaba contratta formata dalle
sillabe**

CHI + Ya = Cha

**Il suono di Chi+ya può condurre al suono
tia, che gli anglofoni hanno deciso di
scrivere Tea**

In Italia è stato scelto «tè»

**Il primo testo che sancisce «Cha» come il
nome cinese di questa bevanda:**

**«Il canone del tè» di Lu Yu
760 d.C.**

**un vero e proprio manuale del rito e delle
diverse tipologie di tè**

CHA

茶

艸

Erba

余

Amaro

CHA

茶

Erba Amara

Origini del Tè

Le foglie di tè, molto prima di essere utilizzate per produrre la bevanda, erano utilizzate come medicina

Origini del Tè

Come testimonia un antico dizionario cinese scritto durante la dinastia Han (25-220 d.C.) in alcune zone della Cina occidentale, le foglie di *Camelia* venivano compattate e cotte a vapore per dare vita ad un mattone, una sorta di pastiglia, che ne rendeva facile la lavorazione e il trasporto

Alla bevanda ottenuta dall'infusione, si aggiungevano zenzero e cipolla: intruglio destinato ad un uso medicale

Origini del Tè

**Durante tali epoche e in quelle successive
la popolarità del tè crebbe rapidamente**

**Tra i vari motivi: diffusione della pratica
del buddismo che vietava il consumo di
alcolici**

Primi consumatori e esperti di tè:

Monaci Buddhisti

**Verso il VII secolo l'utilizzo del tè si diffuse
a tutte le classi sociali**

Origini del Tè

Verso il 750 dC, nacquero le prime Botteghe del tè e il consumo divenne popolare, in particolar modo nelle città.

In questo contesto storico Lu Yu pubblicò il primo trattato sul tè, ancor oggi considerato la bibbia di questa bevanda

Si deve a questo testo la diffusione del Tè in tutta l'Asia prima, e nel resto del mondo poi

«Il canone del tè» di Lu Yu

3 volumi, Moltissime informazioni:

Origini

Metodi di coltivazione

Tipi di utensili

**Tecniche e segreti per preparare al meglio
la bevanda**

**Il tutto arricchito con racconti inerenti a
coltivazione, produzione e consumo**

Tipologie di tè

I sei tipi base di tè sono:
il tè nero, il tè blu,
il tè giallo, il tè Pu'erh, il tè bianco
e il tè verde

Tutte le varietà di tè si preparano dalle foglie e dai germogli della pianta di *Camellia Sinensis* e differiscono le une dalle altre per il metodo di essiccazione e lavorazione

Tè Nero

Le foglie della *Camellia sinensis* dopo essere state raccolte: fatte macerare, poi essiccate, arrotolate e tritate

Questo procedimento porta all'ossidazione delle foglie (unico con ossidazione completa)

Così facendo si ottiene una bevanda dal caratteristico colore bruno-bruno scuro dai sapori più intensi, duraturi e con maggiori quantità di caffeina rispetto alle altre tipologie

Tè Nero

A differenza del tè verde, conserva il suo sapore per diversi anni

Per questo motivo, è stato a lungo un bene di scambio

Mongolia, Tibet e Siberia, fino al XIX secolo, i mattoni compressi di tè erano forma di valuta!

In Cina viene chiamato anche tè rosso

Tè Nero

Viene prodotto per la maggior parte in paesi come l'India, lo Sri Lanka, la Turchia, l'Indonesia ed il Kenya

Alcune varietà più famose di altre, ad esempio Earl Grey, un tè nero aromatizzato al bergamotto

Tè Nero

La percentuale di caffeina è la maggiore tra i vari tipi di tè:

Una tazza di tè nero infuso per circa 5 minuti, contiene da 40 a 100 mg di caffeina

caffè espresso circa 80 mg

La durata dell'infusione condiziona l'aroma dell'infuso

Tè Blu

Più conosciuto Oolong

Le foglie vengono parzialmente ossidate,
tipico di Cina e Taiwan

«Wulong» :Drago scuro

Le foglie raccolte vengono subito essiccate al
sole, i contenitori vengono «scossi» al fine di
frantumarne i bordi

Tè Blu

La foglia ingiallisce, i bordi diventano rossastri grazie alla reazione con l'ossigeno delle sostanze chimiche rilasciate dalle foglie durante la frantumazione

Il tutto viene poi trattato con il calore, arrotolate ed essiccate

In base al grado di ossidazione delle foglie, al tipo di manipolazione cui vengono sottoposte dopo il trattamento termico e alla tostatura finale che subiscono, si possono ottenere tè oolong con caratteristiche molto diverse

Tè Blu

**Contiene discrete quantità di caffeina:
circa 16 mg ogni 100 ml**

Il tè oolong è una buona fonte di antiossidanti e contiene molti sali minerali. La presenza di polifenoli lo rende utile per contrastare l'azione di radicali liberi, riducendo i danni alle cellule e prevenendo l'invecchiamento

Tè Giallo

Le foglie vengono sottoposte a processo rapido riscaldamento il quale inibisce gli enzimi responsabili dell'ossidazione e lasciandole poi riposare con il calore e l'umidità residue processo noto come «postfermentazione»

Il tè giallo è una varietà piuttosto rara e costosa, prodotta solo in alcune aree della Cina

Tè Giallo

Il tè giallo è ricco di antiossidanti, che aiutano a combattere i radicali liberi, causa dell'invecchiamento.

Questa varietà di tè contiene anche la teobromina, uno stimolante naturale del cervello e dei centri nervosi, che svolge anche una leggera azione diuretica e vasodilatatrice

Caffeina: circa 13 grammi ogni 100 ml di bevanda

Tè Pu'erh

Questa tipologia di tè è anche conosciuta con il nome di Tè «Postfermentato»

Uno dei meno conosciuti fra tutti i tipi di tè, ma anche uno dei più salutari

Si tratta di un tè scuro post-fermentato estratto da una particolare varietà della *Camelia Sinensis*, chiamata “Da Ye” o “Grande Foglia”

che cresce solo in alcune regioni Cinesi fra cui quella dello Yunnan

Tè Pu'erh

Da qui il suo quasi esclusivo utilizzo in Cina

Particolarità: le foglie vengono sottoposte ad un particolare processo di «fermentazione»

Vengono poste per vari anni in un ambiente caldo umido, dove vengono attaccate da muffe e batteri: caratteristico gusto di terra bagnata.

Unica tipologia che, come il vino, acquista prestigio con il passare degli anni (10 e più anni)

Tè Pu'erh

Valori di caffeina più bassi rispetto al tè nero

Si tratta di un tè molto utilizzato grazie alle sue innumerevoli proprietà.

Studi recenti hanno evidenziato il fatto che il Pu Erh aiuti ad abbassare il livello del colesterolo (soprattutto LDL) nel sangue, ma anche trigliceridi e zuccheri. E' considerato una sorta di "spazzino" del sangue, in quanto aiuta l'organismo a depurarsi dalle tossine e contrastando la ritenzione idrica

Tè Bianco

Il tè bianco è una varietà di tè prettamente cinese, recentemente coltivato anche a Taiwan, nella Thailandia e in Nepal

La bevanda si ottiene dalle gemme o dalle prime foglie della pianta che prima di essere leggermente lavorate vengono lasciate essiccare alla luce naturale del sole, così da prevenirne l'ossidazione

Tè Bianco

Il termine «bianco» è dato dal colore della peluria che ricopre le gemme ancora chiuse

Il colore in tazza non è bianco, ma vicino ad un giallo pallido

**La caffeina è presente in discrete quantità:
circa 15 mg ogni 100 ml**

Il tè bianco è parzialmente ossidato, dal punto di vista nutrizionale molto simile ai te giapponesi, i Tè Verdi

Tè Verde

Per produrre il tè verde si evita completamente l'ossidazione delle foglie che vengono immediatamente cotte al vapore o in grandi Wok

Le foglie rimangono verdi, ma il colore non è la sola diversità: a livello organolettico le proprietà sono molto diverse

Tè Verde

Come per le altre tipologie, l'origine è cinese ma la sua diffusione in Occidente è dovuta alla tipologia sviluppatesi in Giappone

I Tè verdi giapponesi.

Consumo e diffusione:

Tè Nero 78%

Tè Verde 20%

Tè Oolong 2%

Tè in Giappone

Quando in Giappone si parla di tè, ci si riferisce sempre alla tipologia più diffusa e consumata ovvero il «tè verde»

Fu importato dalla Cina, durante la dinastia Song, (corrispondente Heian)

Lo introdusse un monaco buddista

I giapponesi elaborarono varie tipologie di Te verde, diversi per lavorazione e parti della pianta utilizzate

Tipologie di tè in Giappone

I tè verdi giapponesi sono tra più rinomati ed apprezzati al mondo.

Molti giapponesi li consumano su base giornaliera, talvolta anche al posto dell'acqua, perché il tè verde non è solo una bevanda dal gusto rinfrescante, ma è anche un ottimo alleato della salute grazie alle sue proprietà nutritive

Inoltre, il gesto di offrire del tè è grande sinonimo di ospitalità

お茶

O - Cha

Onorevole Tè

Tipologie di te in Giappone

Tipologie più diffuse:

煎茶 Sencha (tè disseccato)

番茶 Bancha (tè ordinario)

焙じ茶 Hōjicha (tè tostato)

茎茶 Kukicha (tè di rametti)

玄米茶 Genmaicha (tè al riso tostato)

玉露 Gyokuro (tè rugiada di giada)

抹茶 Matcha (tè macinato)

煎茶 Sencha

煎 Dissecato 茶 Tè

Il sencha è la varietà più popolare di tè giapponese e viene prodotto in numerose zone. Le foglie vengono raccolte, immediatamente cotte al vapore e poi arrotolate: Tè decotto

Le foglie sono esposte direttamente alla luce del sole; è utilizzato in Giappone per il consumo giornaliero, essendo il più diffuso tè verde giapponese (Oltre l'80%)

番茶 Bancha

番 Ordinario

茶 Tè

Con bancha si indicano in generale quei tè realizzati utilizzando le foglie e gli scarti non utilizzati per la produzione del sencha. Ha un sapore più leggero e meno rotondo.

E' un tè a basso contenuto di caffeina

焙じ茶 Hōjicha

焙 Tostato

茶 Tè

Questa tipologia di tè viene prodotta tostando le foglie di sencha o bancha, donando così delle caratteristiche organolettiche differenti.

L'hōjicha ha un colore marroncino, la caffeina è minore e le proprietà astringenti dei tannini vengono ammorbidite

莖茶 Kukicha

莖 Rametto

茶 Tè

Il Kukicha è ottenuto utilizzando i rametti più sottili della pianta del tè ed è conosciuto anche come Tè dei Tre anni

Fu introdotto in Europa da George Ohsawa, il fondatore della macrobiotica

茎茶 Kukicha

Ohsawa gli attribuì l'appellativo di
«tè dei tre anni»

3 anni: momento in cui i rametti iniziano a
spuntare dalla pianta che, una volta raccolti,
vengono poi tostati

I rametti si presentano come piccoli steli, le
foglie sono di dimensioni ridotte e il
processo di tostatura li fa assomigliare ad
aghi di pino

莖茶 Kukicha

**Da bere durante l'intero arco della giornata
ma soprattutto a colazione**

**Non serve aggiungere dolcificanti,
soprattutto se si vuole beneficiare appieno
delle caratteristiche di questa bevanda**

**E' consigliato anche durante i pasti,
consumato tiepido, perché stimola la
digestione e favorisce l'azione dello stomaco**

莖茶 Kukicha

Caratteristica fondamentale:

Non contiene caffeina

**Bassissima percentuale di teina: una
decima parte di quella contenuta negli
altri tè verdi**

荳茶 Kukicha

Effetti sulla salute:

Stimola il processo brucia grassi

Riduce la formazione del colesterolo

Migliora la densità ossea

Stimola le difese immunitarie

**Rallenta il processo di invecchiamento
cellulare e dei tessuti**

Riduce la pressione arteriosa

玄米茶 Genmaicha

玄米 Riso Integrale
茶 Tè

Questo tè è realizzato mescolando delle foglie di sencha o bancha a del riso integrale tostato.

Ha un profumo intenso, un sapore ammandorlato ed un colore che tende al giallo

玄米茶 Genmaicha

**Alcune aziende produttrici aggiungono
anche un pizzico di Matcha
(te verde in polvere)**

**È povero in caffeina e ha un aroma
lievemente di orzo tostato; ottimo
abbinato al cioccolato**

玉露 Gyokuro

玉露 Rugiada di giada

Tecnica di produzione sia simile a quella del Sencha ma coltivazione delle foglie è differente

Prima della raccolta (fine di aprile), le piante vengono coperte con un telo nero per circa tre settimane

Processo che blocca i raggi del sole e la fotosintesi: particolari caratteristiche chimiche delle foglie e aumentando i livelli di teanina

la principale sostanza che dona Umami

玉露 Gyokuro

Dopo il periodo sotto il telo, vengono raccolte a mano solo le foglie più giovani, poi cotte al vapore, arrotolate ed essiccate

Sapore ricco e rotondo, unico, altissima qualità

Nome: colore verde pallido dell'infusione
Elevato contenuto in caffeina (0.16%)
ma L-Teanina molto alta riduce
l'assimilazione della caffeina e
ne attenua gli effetti

Tencha 碾茶- Matcha 抹茶

Il tencha viene coltivato con la stessa tecnica del gyokuro, ma le foglie non vengono arrolate

Dalla macinatura del Tencha nasce una polvere verde: il Matcha

E' il tè che viene servito durante la cerimonia tradizionale

È anche un aroma per i gelati e altri dolci in Giappone