

Conoscere le erbe Dicembre 2018

EGK Newsletter

Pianta del tè

Pianta del tè verde = *Camellia sinensis* // Teacee = Theaceae
Nomi comuni e nomi triviali: Camelia da tè

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

La pianta del tè è una delle piante medicinali più affascinanti della terra per storia e cultura. Dopo l'acqua, il tè è ancora la bevanda più consumata al mondo, come tè nero o tè verde.

La lunga tradizione e storia del tè è iniziata in Cina. Qui la pianta del tè viene coltivata da oltre 4000 anni. Dagli scritti più antichi ritrovati si evince che la pianta del tè è stata utilizzata fin dal 2700 a.C. come medicamento. In questo paese di origine, intorno al VII secolo a.C., fu studiata anche la nuova variante di preparazione del tè, più tardi descritta in dettaglio dal poeta Lu Yü.

Attraverso il Giappone, il tè verde è giunto anche in America, dove nel 1773, in segno di protesta contro le esose tasse sul tè stabilite dal governo, furono gettate in mare da un mercantile 342 casse di tè. Questa piccola storia ricorda l'attuale governo americano nel 2018. Dall'America, il tè verde arrivò poi in Europa, dove negli anni seguenti si sviluppò la proverbiale cultura inglese del tè, con le sale da tè e i "tea garden".



Botanica e cultura

I diversi tipi e specie di pianta del tè crescono come arbusti sempreverdi o anche come piccoli alberi e raggiungono un'altezza di 1 - 5 metri. La corteccia dei rami giovani assume inizialmente un colore rossastro ed è fornita di una peluria bianca.

Rapidamente però perde tale peluria e si colora di grigio-giallastro. Il margine delle foglie è seghettato. La faccia superiore della foglia è verde scuro, liscia e lucida, mentre quella inferiore è più chiara e può essere ricoperta da peluria. Oltre alla nervatura centrale, sono presenti 7 - 9 venature su ciascuna faccia, da cui si dipartono altre venature a rete. Da ottobre a febbraio compaiono i piccoli fiori, singolarmente o in numero di tre sull'asse di ciascuna foglia. La capsula è appiattita e contiene uno o due semi marroni, tondeggianti. Questi ultimi maturano da agosto a ottobre.

Alle nostre latitudini le piante di tè verde non resistono all'inverno, perciò andrebbero coltivate in un vaso molto capiente. Un terreno ricco di humus è importante per la riuscita della coltura. Una moderata ma regolare concimazione con un fertilizzante liquido biologico favorisce uno sviluppo sano. Se la pianta è coltivata in vaso, il terreno non va mai fatto completamente asciugare. Una delicata regressione periodica favorisce uno sviluppo sano.

Come suggerimento per una gita in Ticino, il nostro cantone meridionale dove la pianta del tè può resistere all'aperto anche in inverno, si raccomanda la piantagione di tè verde "Il miracolo del tè del Monte Verità".



Impiego nella medicina naturale

Viviamo in un'epoca in cui le cosiddette malattie del benessere, quali allergie, malattie cutanee, disordini metabolici, manifestazioni carenziali ecc., sono purtroppo sempre più in aumento.

Se consideriamo gli effetti e gli aspetti connessi con la salute del tè verde, utilizzato da millenni come bevanda e come pianta medicinale, ci rendiamo conto di quanto questa pianta sia utile ai nostri giorni.

Il tè verde e quello nero originano dalle foglie della stessa pianta. La differenza sta solo nella lavorazione delle foglie: per produrre il tè verde si lasciano essiccare delicatamente in un luogo ombreggiato, mentre per il tè nero vengono arrotolate e poi sminuzzate per favorirne la fermentazione.

Siccome gli effetti curativi della pianta del tè sono molteplici, per le proprietà terapeutiche del tè verde si raccomanda di rivolgersi a un droghiere competente o a un naturopata qualificato.

Impiego in cucina

“Quasi nessun'altra bevanda può rappresentare e integrare così meravigliosamente un medicinale e un genere voluttuario e nessun'altra bevanda ha una storia così ricca di tradizione come il tè verde”.
(Peter Oppliger, 1999, - Il nuovo libro del tè verde)

Di seguito, alcune varietà commerciali di tè verde:

- Gun Powder: il nome deriva dalle foglie arrotolate a sfera e viene coltivato in Cina e nei paesi limitrofi.
- Yama-no-cha: un tè di montagna dalle pendici meridionali del Fujiyama, con un aroma raffinato.
- Gyokuro (denominato anche tè verde giapponese): gli arbusti vengono ricoperti prima della raccolta.
- Matcha: tè in polvere. Viene tradizionalmente utilizzato per la cerimonia del tè.

Il tè verde non è un'erba da cucina, tuttavia può essere preparato in aperitivi, come fresco e gradevole tè freddo nelle calde giornate estive, oppure in coppe di Green Ice Tea. Liberare la vostra immaginazione culinaria e create nuove e rinfrescanti varianti di tè freddo.



Ricetta

Sorbetto di tè verde al limone

ingrediente

- 5 dl Acqua
- 270 g Zucchero
- 2 cucchiaini Polvere di tè verde
- 2 Limoni, buccia e succo
- 2 Albumi d'uovo
- 1 pizzico Sale

Lasciar cuocere acqua, zucchero e polvere di tè verde a fuoco lento per circa 20 minuti.
Fare raffreddare.

Grattugiare la buccia dei limoni nello sciroppo.

Spremere i limoni e miscelare il succo con lo sciroppo.

Montare gli albumi e il sale a neve ferma, quindi unire con delicatezza allo sciroppo.

Versare tutto in una scodella in acciaio cromato, riporre in congelatore per 4-6 ore.
Mescolare il sorbetto con la frusta da cucina ogni 30 minuti.

Dopo 3 - 4 ore, versare il sorbetto in piccole formelle.