

€ 4,90

Bimestrale - N. 183 Dicembre 2021 - Gennaio 2022

# CUCINA & VINI

ENO GASTRONOMIA • ATTUALITÀ • CULTURA • DAL 1999

## Le ricette di Matteo Metullio e Davide De Pra Harry's Piccolo



### Sparkle 2022

Barolo en primeur • Berta • Biondi Santi  
Tè verde • Maixei • Spirits Selection • Manfred Schullian  
SparkleDay

POSTE ITALIANE S.p.a. spedizione in a.p. DL.353/03 (conv. in L.27/02/2004 N°46) ART.1 COMMA 1 AUTC/RM/101/2010



# Tè verde: manuale d'istruzioni



FOTO DI RASPUTIN SECRET BAR

## Dai benefici, ai falsi miti, ai cocktail



FOTO DI BARBARA AMOROSO DONATTI

In apertura, un cocktail del Rasputin di Firenze, sopra, Tè verde confezionato

Chissà se il tè verde contribuisce alla performance di Lady Gaga? Di certo ne è una grande estimatrice. *Vip* a parte, questo prodotto in voga da alcuni anni in Occidente, è preceduto da un'importante tradizione nei Paesi asiatici. Come molte cose non nate nel nostro Paese, trattarlo correttamente per goderne quanti più benefici possibili è cosa assai rara. **Nina Capecchi**, appassionata importatrice di questa bevanda, è una di quelle poche persone in Italia che può dipanare nodi e curiosità sull'argomento. Rivelandoci perfino che abili *barman* sono in grado di realizzare cocktail a base di tè verde... Ma di questo ne parleremo dopo. Quando nomini il tè con Nina, ti rendi conto di non saperne proprio nulla e la passione con cui tratta l'argomento diventa ancora più evidente se accenni a pratiche che strapazzano le pregiate foglioline asiatiche, che con tanta cura lei seleziona e fa arrivare attraverso un viaggio tra i continenti.

Mentre ripercorriamo lo scoppio della moda di questa bevanda, ci confessa che lei per prima è stata instradata a questa passione da un eclettico e insolito maestro, che definisce "un mago Merlino".

### Benefici e... non

Il tè verde diventa un *must to have* occidentale grazie alle diete calibrate su percentuali di grassi, integratori antiossidanti e omega-3. "Agli inizi del 2000 è scoppiata la moda. Le persone spesso chiedono un tè verde perché sanno che fa bene", ma poi il vuoto, aggiungiamo noi. Al palato quello nero ha un gusto più facile e la bevanda calda è spesso associata a qualcosa che dà benessere, eppure il risultato delle poche e frammentate informazioni sul tema sono consumatori che bevono del "sano" tè verde, ma troppo tannico, astringente, amaro, con l'unica certezza che regalerà qualche beneficio al proprio organismo.

Vero, ma anche qui qualche mito da sfatare e **cautela** da adottare c'è, come per esempio il consumo morigerato del **Mat-**

**cha** per l'alta quantità di caffeina. "Meglio moderarne l'uso - dice Capecchi - se si soffre di reni, evitarlo se intolleranti al nichel e morigerarsi quando si mangiano dolci. L'ideale per il consumo? La mattina soprattutto se non si ha la pressione troppo bassa: è drenante, favorisce la concentrazione, facendoci sentire mentalmente meno stanchi, ritardando lo stimolo della fame, inducendo l'assorbimento della caffeina in modo lento e costante". Se lo vogliamo bere durante il giorno, diamo un occhio all'orologio quando lo versiamo nella tazza visto il suo effetto tonificante.

Quindi partiamo dal principio. **Cos'è il tè verde**, o meglio, qual è la differenza con il tè nero stile inglese che troneggia in ogni dispensa. "Tutto il tè sostanzialmente viene da una sola pianta, la *Camellia sinensis*, cioè camelia cinese. Sono le lavorazioni successive che ne decretano la differenziazione. L'ossidazione della clorofilla permette di ottenere un tè nero, preservando la clorofilla si ottiene un tè verde". Profumi, aromi, stagionatura, paese d'origine... Ormai è chiaro che non si tratta di scegliere un filtro in infusione diverso, bensì di imparare a trattare un prodotto completamente diverso.

### Le origini

Abbiamo detto che tutto il tè verde ha **origini asiatiche**, eppure la differenza fra quello giapponese e quello cinese è abissale. "Impossibile confrontarli. Il Giappone ha importato e fatto suoi antichi usi cinesi e li ha adattati ed estetizzati affinché rimanessero esclusivi, solenni", esclama Nina Capecchi. Per quanto riguarda il palato, il giapponese ha note vegetali, e non solo, che però solo un consumatore esperto è in grado di distinguere nella sua complessità. "Il tè verde cinese poi - riprende -, è un mondo vasto perché è coltivato in numerose regioni con differenze tra forma della foglia, colore della foglia, sapore in tazza, colore in tazza... E gran parte della letteratura specifica esiste solo in lingua originale".



FOTO DI BARBARA AMOROSO DONATTI

In questa pagina, tè verde sfuso e confezionato

In questo viaggio sulla *Camellia sinensis* scopriamo che il tè al gelsomino è tradizionale della regione del Fujian, che i tè bianchi più noti e tradizionali sono tipici della zona di fronte all'isola di Taiwan, che il tè verde più bevuto in Cina è il Long Jing (Fonte del Drago) coltivato sul Lago dell'Ovest (Xi Hu) della città di Hangzhou conosciuta già da Marco Polo. Socrate diceva che sapeva di non sapere e a questo punto abbiamo la certezza che l'idea del tè verde, che avevamo prima di incontrare un'esperta, era solo la punta di un iceberg. Per esempio ignoravamo che **il tè verde può stagionare**. "Di stagionatura si può parlare nel caso dei Puerh, che sono però una categoria a parte. Tipici dello Yunnan, una regione del sud della Cina, sono prodotti nelle aree a clima già tropicale dove la temperatura nelle ore diurne è di circa 35°C". Qui stagionano fermentando all'aria e

da questo processo nasce un tè verde semilavorato (Maocha), compresso in panetti compatti.

Tra i lettori ci sarà chi ha scarsa esperienza su questo prodotto e chi invece lo conosce e vorrebbe diventare un *addicted* come Lady Gaga. Per chi muove i primi passi **meglio iniziare da tè semplici** per affinare il palato. "Il Rwanda tra i neri e il Gunpowder tra i verdi perché si prestano a essere aggiunti di scorze, spezie. Nel nero sta bene anche un po' di latte, eventualmente vegetale", suggerisce Nina. Per chi vuole fare una *green tea experience* più sofisticata il consiglio è un corso di degustazione con approfondimento in base a quello che si beve abitualmente, stile inglese, tradizioni giapponesi, metodi cinesi. La tesi che ha fatto però partire mode e consumi trent'anni fa è legata al **wellness**: prima di addentrarci in una degustazione tutt'altro che banale vogliamo conoscere gli eventuali benefici di questa bevanda. "Ciò a cui fa meglio è lo spirito. Provando più tipologie si diventa più attenti a notare colore e forme delle foglie, e quando a casa, o in ufficio o ovunque ci prepareremo un tè, ne faremo una bella esperienza", suggerisce Capecchi. Perciò sì, fa bene, come fa bene ogni cosa a cui dedichiamo tempo e attenzione. Noi stessi *in primis*. Per addentrarvi tra i segreti di questo elisir per corpo e spirito, non resta che selezionare tra le variabili delle tipologie, scegliendo il tenore di caffeina e il sapore che incontrano i propri gusti: entrambi cambiano a seconda della regione di coltivazione, come l'olio extravergine di oliva in Toscana che da collina a collina è diverso.

### Dove cercarlo e come servirlo

Per completare il **rito personale** la cura del servizio è irrinunciabile. E anche su questo Nina ha dei suggerimenti. "Quando siamo in solitaria, basta la nostra tazza o teiera preferita, fosse anche incrinata o difettosa. Poi una pianta o una bella vista, un buon sottofondo musicale o qualunque



FOTO DI BARBARA AMOROSO DONATTI

altro elemento per creare un'atmosfera armonica e celebrativa. L'oggettistica specifica entra in campo quando si degustano tè più pregiati come il Matcha per cui occorre una ciotola in ceramica dalla forma idonea, dove si possa miscelare il tè con il *chasen*, la tipica frusta in bambù, completando la cerimonia con il *chashaku*, cucchiaino sempre in legno di bambù; nelle degustazioni di Oolong o Puerh consiglio una *gaiwan*, tazza con coperchio tipica cinese, meglio se poggiata su un vassoio drenante, e l'utilizzo del *chahai*, un decanterino per tè che rende omogeneo colore e sapore della bevanda interrompendo le infusioni ad alta temperatura e brevissima durata, quindici secondi e un secondo in più ogni ulteriore infusione finché gli aromi del tè rimangono piacevoli".

Volete saggiare in modo ulteriore le potenzialità del tè? Allora l'esperienza gastronomica potrebbe fare al caso vostro. "Ogni tè tradizionale ha **possibilità gastronomiche** - spiega Nina Capecchi -. Gli abbinamenti non hanno una tabella standard, bisogna avere formazione sulla cucina ed esperienza sul tè. Per azzardare un primo abbinamento il tè nero cinese affumicato Lapsang Souchong si presta bene". Proviamo a indagare su quale possa essere questo "primo abbinamento", ma la nostra esperienza preferisce non influenzare il piacere dell'esperimento personale e si limita a ribadire che il tè è perfetto per pasteggiare con molte pietanze diverse, perciò non resta che scoprire cosa sia di nostro gusto, sostituendo alla prima occasione il bicchiere con la tazza. Tra i nostri test di *food pairing* con tè verde, abbiamo notato che l'aroma delicato del Kabuse si accosta armoniosamente con piatti a base di pesce o vegetali; la tempra dell'Oolong soprattutto nella prime infusioni (potete utilizzarlo fino a cinque volte) regge piatti più strutturati con carne o sughi a base di pomodoro; il naturale profumo di riso del Gemacha non lascia dubbi all'abbinamento con risotti o pasticceria; quello al gelsomino valorizza una cucina a base di erbe aromatiche e spezie dolci.

Che il tè verde di qualità si potesse trovare solo nei negozi specializzati non ci stupisce, ma l'ultimo quesito, guardando i barattoli di acciaio luccicare sulle mensole dell'importatrice, è se quello confezionato in bustine può regalare una bevanda di livello. "Bustine trasparenti in Pla o seta sì, in carta no a meno di bustine vuote non trattate, preparate in autonomia, ma rilasciano comunque un sentore di carta, perciò le sconsiglio per i tè più pregiati e delicati", afferma Nina Capecchi.

## Tè verde formato cocktail

Dopo aver approfondito le molteplici sfaccettature del tè nella sua purezza, ve lo proponiamo declinato in tre cocktail realizzati dall'estro di **Daniele Cancellara**, bar manager del Rasputin, rinomato *secret bar* posto *somewhere in Santo Spirito*, citando il loro *claim*. "Il tè verde - spiega Cancellara - come ogni cosa può essere un ingrediente, è quindi può essere utilizzato in un cocktail: la grande varietà di sapori che esprime in base alla tipologia e all'origine, offre un'altrettanta varietà di sapori", come ci ha già spiegato Nina Capecchi. Come impiegarlo nella *mixology*? Può essere utilizzato infuso in acqua, sotto forma di soda, di sciroppo o di cordiale "e con le foglie avanzate dopo l'infusione si realizza un'ottima decorazione", conclude Daniele Cancellara.

La proposta del talentuoso bar manager è di percorrere le possibilità aromatiche e aromatizzanti della bevanda asiatica. Se capitate al Rasputin avvertite Daniele che volete proprio uno di questi cocktail: sono fuori dalla *drink list* stagionale del locale e necessitano di una preparazione precedente.

**Tokyo Blues:** London Dry Gin, sake Akitora Junmai Ginjo, Midori, Sciroppo di tè Verde Sencha, Bitter al Sichimi Togarashi.

**Oni:** base di Roku Japanese Gin, succo di yuzu, sciroppo al pepe Sansho, spuma di Sichimi Togarashi, il tutto servito con una tazza di tè Bancha a parte.

**Oriental Martini:** Ki-No-Bi Kyoto Dry Gin e Vermouth Dry infuso al Tè Verde Sencha.



FOTO DI RASPUTIN SECRET BAR



FOTO DI RASPUTIN SECRET BAR

Due cocktail del Rasputin Secret Bar di Firenze