

# TÈ E INFUSI, LA FILOSOFIA CHE ARRIVA DA LONTANO

Dal Giappone alla Cina, ora anche la terra dei cachi e si lascia conquistare dalle erbe parla Luisa Fabbi, de "l'essenza del the"

## Intervista

>> **Alessia Barbiero**  
Milano

**A**lcuni lo bevono al mattino, al posto del latte. Altri a metà pomeriggio, in perfetto stile inglese. Altri ancora lo assaporano la sera, con la tazza calda tra le mani mentre, seduti sul divano, guardano un film. E sono sempre di più quelli che bandiscono le bustine industriali e ricercano, nelle foglie di tè e di tisane, una nuova forma di piacere. È la filosofia orientale, quella che trova le sue origini nelle terre del Giappone e della Cina, e che sembra aver trovato, anche in Italia, un suo spazio. Ecco perché le "case del tè" proliferano, in tutte le città della terra dei cachi, e mantengono un rapporto privilegiato con i clienti habitués. «E pensare che otto anni fa - spiega Luisa Fabbi, titolare de "l'essenza del the", una piccola bottega situata nel centro di Milano specializzata in vendita di tè - quando ho aperto il negozio mi hanno preso per pazzo. In Italia non c'è una vera cultura del tè, siamo indietro anche rispetto a paesi come la Spagna e la Grecia e la Germania».

**Però negli ultimi anni sono aumentati gli italiani che consumano tè...**

Sì, ci sono più persone che si interessano alle piante e che provano ad avvicinarsi a questo mondo. C'è chi si scopre intollerante al latte e assaggia quindi

il tè per trovare una valida soluzione per la prima colazione. E poi parte del merito va anche ai medici, che consigliano sempre più il tè per i loro effetti benefici.

### Ad esempio?

Hanno proprietà calmanti sullo stomaco e sull'intestino e molti, grazie ad un'azione antiossidante, esercitano un'azione anticancerogena. Il tè possiede poi anche una buona fonte di vitamine, come quelle della crescita che esercitano un'azione neurotica e antistress. Poi ce ne sono alcuni che bruciano i grassi, altri che sono veri e propri digestivi. Certo, per chi normalmente è agitato non è consigliato bere il tè la sera, perché contiene la teina, che è una forma di caffeina.

### Quali sono i tè migliori per la salute?

Quelli verdi, che si ricavano dai germogli delle foglie della pianta "camellia sinensis". Si tratta di tè non fermentati, che esercitano un'efficace azione contro emorragie gastriche, intestinali e cerebrali. Rispetto al tè nero per motivi salutari si prediligono anche i tè oolong, semi fermentati, che sono una specialità del Tibet. Si possono trovare con livelli di fermentazione diversi, del 10, del 20 fino al 60%. Sono molto apprezzati anche da chi ama i sapori più intensi. E poi ci sono i tè degli imperatori, noi siamo gli unici in Italia a venderli. Sono il tè verde Tribute West Lake Longjing, il tè bianco King of White (bio) tea e il King Oolong (Drago Nero) bio tea. Il primo ha un potere antiossidante contro i radicali liberi e diversi

tipi di cancro, il secondo è usato per ridurre il calore corporeo in caso di febbri e indebolimento. L'ultimo protegge da rischi il sistema vascolare, bilancia lo zucchero, ha un effetto dimagrante e contiene vitamina P, positiva per cuore e vascolari.

### Il vero tè si beve da solo o con delle varianti?

In Cina e in Giappone il tè si beve puro, ma non c'è una regola vera. Ogni paese plasma a suo modo la propria passione per il tè. E lo fa per delle motivazioni strettamente legate all'ambiente circostante. In Russia ad esempio il tè si beve con l'alcool, nei paesi nordici per combattere il freddo e contrastare le basse temperature lo bevono con la panna. Cosa che ovviamente non va fatta nei paesi troppo caldi, altrimenti la sete aumenta. In Tibet mettono il burro di yak, che dà al tè un sapore di pecora salata, per noi sarebbe imbevibile. La tradizione europea predilige invece i tè aromatizzati, che hanno il sapore della frutta. L'importante è prediligere prodotti naturali, quelli con veri pezzi di frutta mischiati alle foglie di tè, ben lontani dalle bustine industriali, che sono ottenute dagli scarti, centrifugati, della pianta di tè.

### Oltre alle erbe che altro si può trovare in una "casa del tè"?

Zuccheri, di ogni forma e decorazione, ideali da regalare. E poi le marmellate, ma l'importante è che tutte siano legate al tè in un modo o nell'altro, come, ad esempio, la marmellata di fragole con tè giapponese e quella di pesca con tè indiano. <<



VADEMECUM  
DELLE TISANE SALVIFICHE

## Gli effetti benefici e salutari delle piante

### Per ridurre i grassi

Preferibili i tè Oolong: si tratta di tè fragranti, semifermentati, provenienti da diverse parti del mondo ma soprattutto da Formosa. Vengono molto spesso consigliati nelle diete come coadiuvante per ridurre la ritenzione dei liquidi. Possono essere anche aromatizzati, e mantengono tutte le proprietà diuretiche, essendo poveri di teina. Buoni anche da bere freddi, nei periodi estivi.

### Per stimolare

Ricchi di teina molte erbe possono essere degli eccitanti. Come la yerba mate, tipica del Brasile e dell'Argentina, le cui foglie vengono essiccate e tagliate. È anche indicato come sano prodotto dimagrante dato che attenua sete e appetito.

### Da meditazione

La medicina olistica, che valorizza corpo e spirito, si sofferma su quelle che viene chiamata Ayur Vital o Ayurveda che significa conoscenza della vita. Sono diversi gli infusi preparati secondo questa "dottrina", con lo scopo di aiutare il sistema immunitario, rinforzare l'organismo e purificare mente e corpo. Gli infusi, preparati con diversi aromi quali cannella e chiodi di garofano, vanno lasciati in infusione 10-15 minuti a 95 gradi.

**Di bellezza** I cosiddetti "tè artistici", tipici della cultura decorativa cinese, sono anche chiamati bouquet di tè: si tratta di gemme e foglioline che una volta messe in infusione formano delle sfere delle torri, o verdi corolle che nascondono al loro interno fiori di gelsomino, di Crisantemo, di Calendula, di Garofano, di Ibisco e di Rosa. Una volta in infusione le gemme si schiudono lasciando spazio a uno spettacolo bellissimo e sprigionando profumi buonissimi.

## In vetrina

### >Verdi, neri, bianchi o aromatizzati

Sono tanti i tipi di tè che si possono assaggiare. Ognuno con una sua caratteristica particolare. Differiscono tra di loro per la forma della foglia, l'odore e le proprietà benefiche che possiedono.



**1 L'interno** Il negozio "L'essenza del the", situato in via Cerva, nel pieno centro del capoluogo lombardo **2 Per ogni occasione** Ideali per la prima colazione o per lo spuntino a metà pomeriggio **3 Camomilla** Tisana aromatica, salutare e rinomata per le sue proprietà rilassanti **4 Con la menta** Foglie di menta per decorare e arricchire la vostra tisana o camomilla prima di dormire **5 - 6 Caldo, addirittura bollente** Il tè va lasciato per 10-15 minuti in infusione, ad una temperatura di 95 gradi centigradi. Il tè verde non raggiunge un colore intenso e va bevuto anche se l'acqua ha un colore semi trasparente FOTO LAPRESSE

