È l'ora del tè... quello BIO

Con i suoi cinquemila anni di storia, il tè è una delle bevande più antiche e consumate nel mondo. Per evitare il rischio di residui di sostanze chimiche, spesso utilizzate durante la coltivazione nei Paesi d'origine, meglio puntare sul tè biologico. Scopriamone tutti i segreti

1 Quanto è diffusa la coltivazione biologica di tè nel mondo? E quanto all'interno del commercio equo e solidale?

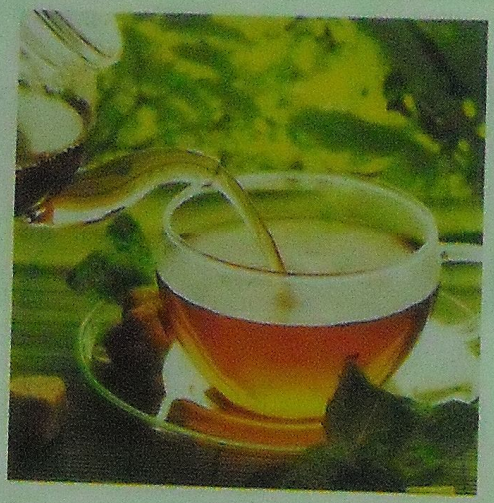
La percentuale è ancora molto bassa: per quanto riguarda il Giappone, le ultime stime del governo nipponico indicano che la produzione del tè biologico si aggira tra l'1,6 e l'1,8%. In Cina (maggior produttore mondiale) è indicata tra l'1 e il 2%. Va detto che il primo tè biologico al mondo è stato un tè del commercio equo e solidale: succedeva in Sri Lanka, nel 1987, dove la piantagione di Idulgashinna è stata convertita a bio e dove, contemporaneamente, sono stati adottati i principi del marchio *Fair trade*. Quasi tutto il tè del commercio equo e solidale proveniente da India e Sri Lanka è anche biologico. Su questo aspetto c'è ancora molto da lavorare con l'Africa, Paese in cui molte coltivazioni sono ancora convenzionali.

2 Quali sono le principali caratteristiche salutari del tè verde?

Miniera di polifenoli tra cui le catechine e in particolare l'Egcg (Epigallocatechina-3-gallato), il tè verde ha un potente effetto antiossidante, detossificante, antinfiammatorio. Molti studi ne documentano l'efficacia nella riduzione dei livelli di colesterolo "cattivo" e dei trigliceridi. Si ottiene dalle foglie raccolte in primavera e subito vaporizzate per impedirne l'ossidazione e la fermentazione. In questo modo, si preservano i polifenoli e si riduce la teina. Il tè verde giapponese è più ricco di catechine rispetto a quello cinese.

3 Quali sono le virtù di tè bancha e tè mu?

Per il tè bancha si utilizzano le foglie raccolte alla fine della stagione. Sono foglie più dure e fibrose che però contengono meno teina. Il tè mu, in realtà, non è un prodotto della pianta del tè ma di una miscela di erbe. Contiene ginseng, radice di peonia, radice di prezzemolo, cannella, liquirizia, zenzero. È una bevanda tonica.



4 Perché il tè di montagna è più pregiato?

Premesso che la qualità del tè non è legata solo all'altitudine, ma anche al tipo di coltivazione, lavorazione e alla varietà, è vero che spesso in montagna si ottengono ottimi tè. Merito del terreno senza ristagni d'acqua, dello sbalzo termico notte-giorno piuttosto consistente, della qualità d'acqua incontaminata, della presenza di vento che fa naturalmente circolare l'aria sulle coltivazioni e della rugiada del mattino che le protegge. Nel caso delle piantagioni biologiche, inoltre, le montagne stesse isolano i campi creando un ambiente veramente privo di contaminanti.

5 Come viene estratta la teina nel deteinato? E quali "trucchi" si possono attuare per abbassare il tenore di teina in tazza?

Esiste un nuovo metodo per l'estrazione della teina che consiste nell'uso di acqua e anidride carbonica. Le foglie vengono inumidite con vapore acqueo fino a raggiungere la giusta percentuale di umidità e, successivamente, passate nell'estrattore con l'anidride carbonica allo stato liquido. Questa tecnica non prevede l'utilizzo di solventi chimici, preserva gli elementi fondamentali contenuti nel tè, come i polifenoli, e non altera l'aroma. Inoltre, questo metodo di estrazione è riconosciuto dall'ente di certificazione biologica Ccpb come completamente privo di residui. In alternativa, un modo "fai da te" per deteinare, è quello di mettere le foglie di tè in una tazza, aggiungere poca acqua calda ed eliminare questa prima infusione. Rimettendo acqua calda sulle stesse foglie si ottiene una bevanda con un contenuto di teina veramente basso.

Con la collaborazione di Lucia Longeri di SpazioMusa *ed Elisa Damoli del* Consorzio Ctm Altromercato