

---

## Tè e tisane alla riscossa

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

È sempre maggiore il numero degli italiani che rinunciano al caffè e scelgono decotti ed infusi, tra i quali il tè è il preferito. Secondo recenti statistiche, dal 1990 ad oggi l'abitudine di prendere il tè in Italia è aumentata di circa il 20 per cento. Siamo però ancora molto lontani dal consumo europeo. Il caffè è accusato di rendere nervosi e di favorire disturbi cardiaci; il tè invece, in genere, mantiene svegli ed energici senza procurare nervosismo. Gli italiani, sempre più salutisti, stanno scoprendo i benefici effetti delle tisane e la ricerca del benessere psico-fisico è il principale motivo dell'aumento del loro consumo; ognuno, poi, sceglie la tisana che ritiene più adatta alle proprie necessità: da quella stimolante a quella digestiva, rilassante, depurativa, dimagrante o semplicemente dissetante. Il tè verde, per le sue benefiche proprietà, stasuscitando in Italia, specialmente in questi ultimi anni, un grande interesse. Il tè nero ed il tè verde provengono entrambi dalla stessa pianta: la differenza tra i due tipi è dovuta esclusivamente al diverso trattamento che subiscono le foglie: quelle del tè nero subiscono un processo di fermentazione che ne esalta il gusto, ma questo procedimento altera le sostanze contenute nelle foglie fresche; il tè verde, invece, non subisce il processo di fermentazione e conserva le proprietà delle foglie. Il tè verde svolgerebbe un'azione antinvecchiamento, antitumorale ed anticolesterolo. La scienza "ufficiale", specialmente in questi ultimi anni, si è messa alla ricerca dei principi attivi che starebbero alla base delle presunte proprietà salutari del tè verde. In Cina ed in Giappone, dove uomini e donne assumono ogni giorno grandi quantità di questa bevanda, si ha, effettivamente, una incidenza relativamente bassa di malattie cardiache e tumorali. I medici cinesi sapevano sin dall'antichità che bere regolarmente tè verde agisce positivamente sulla salute e sul benessere. Le sostanze del tè verde con benefici effetti sulla salute sono i cosiddetti polifenoli, in particolare le catechine, un sottogruppo di flavonoidi, che svolgono una spiccata attività antiossidante. I polifenoli sono presenti in tutti i tipi di tè ma solo in quello verde, non fermentato, la presenza delle catechine è molto elevata. La caffeina, presente in tutti i tè, fu scoperta nel 1827 e detta teina; ma poiché è analoga alla caffeina del caffè, venne in seguito chiamata "caffeina del tè". La caffeina del caffè svolge soprattutto un'azione stimolante sul cuore e sulla circolazione; quella del tè, per la presenza dei tannini, viene assorbita lentamente dall'organismo ed è utilissima specialmente per chi studia perché favorisce la concentrazione della mente. Buon appetito con Bavarese al tè con crema di cioccolato Mentre in oriente, ormai da secoli, si conoscono le proprietà del tè, in occidente, si sono scoperte solo di recente. Non stupisce infatti incontrare negozi dove si vendono unicamente molteplici qualità di tè ed utensili ad essi collegati. C'è da dire, però, che oltre ad essere un'ottima bevanda, il tè può essere utilizzato per rivisitare la classica cucina italiana. A tal proposito, consiglieri questa ricetta. Ingredienti per 6 persone Per la bavarese: 4 bustine di tè al gelsomino, 300 ml di latte, 4 tuorli, 180 gr di zucchero, 250 gr di panna fresca, 1 stecca di vaniglia, 3 fogli di colla di pesce. Per la crema di cioccolato: 3 bustine di tè alla vaniglia, 350 ml di latte, 60 gr di farina, 150 gr di cioccolato fondente, 2 torli, 80 gr di zucchero. Preparazione Per la bavarese: scaldare il latte e mettere in infusione, per almeno 5 minuti, le bustine di tè; quindi portarlo ad ebollizione insieme ad una stecca di vaniglia. In una casseruola, sbattere i tuorli con lo zucchero, cuocere a bagnomaria e lavorare con una frusta. Quindi versarvi il latte bollente e continuare a mescolare. Far ammorbidire, in una ciotolina, dei fogli di colla di pesce in poca acqua fredda ed amalgamarli al composto, eliminando l'acqua. Togliere dal fuoco e lasciar intiepidire per qualche minuto, quindi incorporare la panna montata. Bagnare con un po' di tè uno stampo e versarvi il composto. Far rapprendere in frigorifero per almeno 5 ore. Per la crema di cioccolato: porre le bustine di tè in una caraffa con del latte tiepido. Dopo 5 minuti, togliere le bustine e far scaldare il

---

latte fin quasi all'ebollizione. In un recipiente, amalgamare i tuorli con lo zucchero, aggiungere la farina e versarvi poco alla volta il latte. Cuocere il composto ottenuto a bagnomaria mescolando con un cucchiaino di legno. Nel frattempo, sciogliere, sempre a bagnomaria, il cioccolato fondente con un goccio di latte ed unirlo alla crema non appena questa inizierà a bollire, cuocere a fiamma moderata per altri 5 minuti; quindi togliere dal fuoco e lasciar raffreddare. Presentazione Rovesciare la bavarese in un piatto da portata, inserire la crema di cioccolato in una tasca per pasticceri con il becco smerigliato e guarnire il dolce creando tante "nuvole" di cioccolato intorno alla base semifreddo.