
Il tè

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Il tè vanta una storia che risale a circa cinque mila anni fa e le sue origini sono avvolte nel mistero.

Il tè vanta una storia che risale a circa cinque mila anni fa e le sue origini sono avvolte nel mistero. Secondo una leggenda cinese, mentre l'imperatore Chen Nung era seduto a riposare, alcune foglie caddero nell'acqua calda che si accingeva a bere e l'acqua assunse un bel colore dorato. La curiosità spinse l'imperatore ad assaggiare la bevanda, la trovò gradevole e, dopo averla sorseggiata, si sentì preso da un senso di benessere. Volle conoscere la pianta che produceva queste foglie, che si chiamava tè, e ne promosse la diffusione in tutta la Cina.

Il tè giunse in Europa accompagnato dalla fama di potente rimedio contro diverse malattie. Nel 1827 Henry Oudry scoprì, nelle foglie della pianta del te, una sostanza simile alla caffeina che chiamò teina.

Il contenuto di teina in una tazza di tè e di caffeina in una tazzina di caffè è sostanzialmente eguale (circa 0,05 grammi) ma gli effetti sono diversi. La teina agisce più lentamente della caffeina ed ha un effetto prolungato nel tempo; stimola ma non eccita il sistema nervoso centrale come la caffeina ed agisce sulla sfera dell'intelletto, sui riflessi e sulla destrezza manuale.

Al tè sono state riconosciute, recentemente, importanti proprietà antiossidanti, antinvecchiamento, per il ricco contenuto di sostanze polifenoliche in grado di contrastare i radicali liberi.