

# Tè Giapponese

Come si prepara un buon tè giapponese





# Volete una tazza di tè giapponese?



Il tè giapponese si abbina bene con la sana cucina giapponese ed anche con lo stile di vita asiatico. Qui ci sono alcuni piccoli segreti per preparare un buon tè giapponese e per fare che il tè diventi parte della vostra vita. Prendetevi ogni giorno una pausa rilassante con il tè giapponese.

- 1 Come bollire l'acqua ..... 3
- 2 Principi per preparare un tè giapponese delizioso ... 5
- 3 Consigli per preparare un buon tè giapponese ..... 7
- 4 Come si prepara il Sencha ..... 9
- 5 Metodo di conservazione ..... 13
- 6 Componenti del tè ..... 15
- 7 Salute e tè ..... 17

## 1 Come bollire l'acqua

**L**e caratteristiche dell'acqua sono un fattore importante per preparare un buon tè giapponese. L'acqua morbida (valori di durezza  $3^{\circ}\text{F} \sim 8^{\circ}\text{F}$ ), è adatta. Siccome l'acqua di rubinetto contiene tanto calcio, non è adatta per preparare il tè giapponese. Si consiglia di utilizzare un'acqua leggera. Si deve scegliere controllando attentamente la composizione sull'etichetta.

**È** importante che l'acqua rimanga in ebollizione da 3 a 5 minuti e poi lasciarla raffreddare fino alla temperatura adatta per preparare il tè giapponese. Non bisogna utilizzare acqua fredda o tiepida e non si deve aggiungere acqua fredda per raffreddare l'acqua bollente.

### Sommario

- L'acqua deve bollire alcuni minuti.
- Una volta bollita, si lascia raffreddare l'acqua fino a raggiungere la temperatura adatta per preparare il tè giapponese.



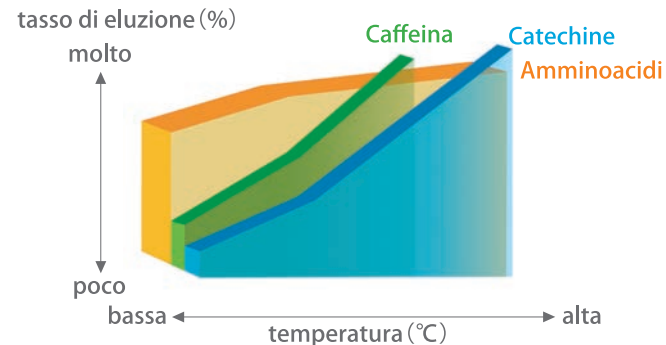
## 2 Principi per preparare un tè giapponese delizioso

“**U**mami” è importante per il tè giapponese. Per questo, l’“umami” del tè giapponese deve essere estratto completamente.

Gli **amminoacidi**, che sono i componenti dell’“umami” del tè giapponese, vengono rilasciati comunque in acqua fredda, indipendentemente della temperatura raggiunta. Invece, il **tannino** e la **caffeina**, che sono i componenti che forniscono il sapore “astringente” e “amaro” al tè giapponese, vengono rilasciati in quantità maggiore quando l’acqua è più calda (più di 80°C).

**P**er queste caratteristiche dei componenti, per preparare il tè giapponese si dovrebbe usare acqua calda a non alte temperature. L’obiettivo è estrarre gli **amminoacidi** di “umami” quanto più possibile e non estrarre i componenti che forniscono il sapore “astringente” e “amaro”.

Correlazione tra la temperatura dell’acqua e l’eluizione degli ingredienti (Gragico)



※Gli amminoacidi sono eluiti a qualsiasi temperatura dell’acqua. Più la temperatura dell’acqua aumenta, più le catechine e le caffeine sono eluite.

### Sommario

- “Umami” è importante per il tè giapponese.
- I componenti dell’“umami” vengono rilasciati a qualsiasi temperatura dell’acqua.
- I componenti che danno il sapore “astringente” e “amaro” vengono rilasciati di più quando la temperatura dell’acqua aumenta (più di 80°C).

### 3 Consigli per preparare un buon tè giapponese

Quando si prepara il tè giapponese bisogna ricordarsi dei seguenti punti.



- Capire le caratteristiche del tè.
- Usare l'acqua che è bollita una volta.
- Regolare la quantità delle foglie di tè, dell'acqua calda, della temperatura dell'acqua, e del tempo d'infusione in base al numero di persone che prendono il tè.
- Rendere uniforme il sapore del tè per ciascuna tazza quando si versa.
- Versare il tè fino all'ultima goccia.



Adesso prepariamo un buon tè giapponese!

Alla prossima sezione, si imparerà a preparare il “Sencha” che è il tè più popolare in Giappone.

## 4 Come preparare il Sencha



Si usano Kyusu (teiera), Chawan (tazze giapponese da tè) e le foglie di tè in base al numero delle persone.

### 【Utensili da tè giapponese】

- 1 Kyusu : utensile per preparare il tè di qualità media (il Sencha). (teiera) La maggior parte di loro hanno un manico che forma un angolo retto con il beccuccio.
  - 2 Chawan : tazze per bere il tè giapponese. Non hanno i manici di (tazza) solito.
  - 3 Chataku : piattino sopra qui mettere Chawan (tazza). È usato per (piattino) servire il tè agli ospiti.
- Yuzamashi : speciale contenitore per raffreddare l'acqua calda. Una Chawan (tazza) può essere usata al suo posto.

### 1 Misurare le foglie di tè



- Circa un cucchiaino di foglie di tè (circa 2g) a testa.
- Se si prepara solo per una persona, è meglio usare due cucchiaini di foglie di tè (circa 5g) per assicurare un gusto chiaro.
- Mettere le foglie misurate nel Kyusu.

### 2 Preparare l'acqua calda



- Versare l'acqua bollente nelle Chawan in base al numero delle persone che servite.
- ※ Questa operazione viene fatta per misurare la giusta quantità di acqua calda ed anche per lasciar raffreddare l'acqua alla temperatura adatta.

### 3 Versare l'acqua calda nel Kyusu



- Versare l'acqua calda dalle Chawan nel Kyusu lentamente.
- Mettere un coperchio sul Kyusu e lasciare in infusione per un minuto o un minuto e 30 secondi.
- ※ Qui viene usata Chawan al posto Yuzamashi.

#### 4 Versare il tè in ogni Chawan(tazza)



- Versare il tè in ogni Chawan, una per ogni persona.

- Versare piccole quantità di tè in ogni Chawan per diverse volte per rendere uniforme il sapore del tè.

- Versare il tè nelle Chawan nell'ordine che segue: prima 1→2→3, e poi 3→2→1. Si ripete fino all'ultima goccia di tè.

※Questo modo si chiama “Mawashitsugi”, ed è un segreto per fare un buon tè giapponese.

#### 5 Riguardo alla seconda infusione

- Diversamente dal tè inglese, si possono usare le stesse foglie per una seconda infusione, il risultato è ancora buona.

- Siccome le foglie sono state già immerse nell'acqua una volta, versare il tè nelle Chawan circa 30 secondi dopo aver versato l'acqua calda nel Kyusu.

##### 【La differenza con il tè inglese】

- Non si usa acqua bollente per il tè di prima qualità. Si usa l'acqua calda, raffreddata una volta bollita.
- Non si indebolisce il sapore aggiungendo l'acqua calda dopo che il tè è stato versato.
- Si può gustare una seconda o terza infusione utilizzando le stesse foglie.



## 5 Metodo di conservazione

**I**l tè giapponese è così sensibile che è influenzato dall'aria, l'umidità, la temperatura e la luce. Ha la tendenza ad assorbire l'odore degli altri cibi. Perciò, quando si conserva il tè giapponese, lo si mette in un contenitore a tenuta d'aria e si conserva in un luogo freddo e secco.

**I**l posto migliore per conservare il tè è il frigorifero ma sarà influenzato dalla variazione di temperatura quando si apre la porta. Per questo motivo lo si deve posizionare dove la temperatura cambia meno. Inoltre quando si prende dal frigo, non bisogna aprire il contenitore subito. Lo si deve aprire una volta raggiunta la temperatura ambiente perché il cambiamento di temperatura crea condensa sulla superficie del contenitore.



**S**i deve cercare di non esporre il tè all'aria, suddividendolo in piccola quantità, a sufficienza per 10 giorni, e conservandolo nel contenitore separatamente. Per conservare il tè per lungo tempo nel frigo, sigillare il contenitore con il nastro adesivo e metterlo nel sacchetto di plastica per evitare di assorbire l'odore degli altri cibi.

### Sommario

- Mettere il tè giapponese nel contenitore a tenuta d'aria e mantenerlo in un luogo freddo e secco per conservare.
- Sigillarlo bene soprattutto quando lo si conserva per lungo tempo.





## 6 Componenti del tè

Il tè giapponese contiene i vari componenti.  
Se ne elencano alcuni.

### Componenti solubili nell'acqua

Componenti	Contenuto	Effetto-efficacia
Catechina	10-18%	Antiossidante, antimutageno, anticancro, abbassa i valori di colesterolo nel sangue, diminuisce la pressione arteriosa e il livello di zucchero nel sangue, diminuisce le piastrine aggregate, previene la carie dentale, antivirale, migliora la flora intestinale, antiallergico, migliora l'alitosi
Caffeina	2-4%	Aiuta a prevenire l'eccitazione della sistema nervoso centrale, scaccia il sonno, stimolazione cardiaca, effetti diuretici, stimolazione metabolica
Teanina	0.6-2%	Diminuisce la pressione arteriosa, regola le funzioni dei nervi cranici
Vitamina C	0.15-0.25%	Antiscorbutico, antiossidante, anticancro, aiuta a prevenire il raffreddore, aiuta a prevenire la cataratta, migliora le difese immunitarie
Acido $\gamma$ -amminobutirrico (GABA)	0.1~0.2% <small>(Al trattamento anaerobico)</small>	Diminuisce la pressione arteriosa, regola le funzioni dei nervi cranici
Saponina	0.1%	Anti-asma, antibatterico, diminuisce la pressione arteriosa



### Componenti non solubili nell'acqua

Componenti	Contenuto	Effetto-efficacia
Fibre	Circa 30%	Aiuta a prevenire le malattie che sono provocate dallo stile di vita come il cancro e le cardiopatie
Proteina	Circa 24%	Nutrizione
Grossi	3.4-4%	Nutrizione
Clorofilla	0.6-1%	Migliora l'alitosi
Vitamina E	0.02-0.07%	Aiuta a prevenire l'emolisi, diminuisce i lipoperossidazione, anticancro, aiuta a prevenire il diabete e la cataratta, migliora le difese immunitarie
Beta-carotene	Circa 0.02%	Antiossidante, antimutageno, migliora le difese immunitarie

※ Componenti non solubili non vengono rilasciati in acqua calda. Possono essere ingeriti assumendo foglie di tè come ad esempio il tè verde in polvere.

※ Il contenuto dei componenti possono variare in base alle condizioni di produzione, luogo, clima.

## 7 Salute e il tè

### È ricco dei componenti contro il raffreddore!

Il tè giapponese contiene vari componenti effettivi contro il raffreddore.

- **Vitamina C** : Migliora il sistema immunitario, aiuta riprendersi dalla stanchezza
- **Caffeina** : Allevia il mal di testa, migliora la circolazione sanguigna e ha effetti diuretici
- **Catechina** : alta efficacia antibatterica, indebolisce il virus dell'influenza

Inoltre il tè giapponese ha la "funzione antistaminica" in quanto controlla le contrazioni del bronco e calma le tosse.

### Dimezza la reazione allergica!

Secondo un gruppo dei ricercatori nell'Università di Shizuoka, la reazione allergica in un topo può essere diminuita della metà dando circa 120mg di tè giapponese per chilogrammo del suo peso. Per gli essere umani questa quantità è pari a 10 tazze di tè giapponese.

Questo avviene a causa della catechina che è contenuta nel tè giapponese. Però, non è consigliato di prendere una grande quantità di tè giapponese forte a stomaco vuoto perché la catechina può agitarlo. È meglio bere la giusta quantità di tè giapponese ogni giorno per ridurre i sintomi.



### Forte effetto battericida!

La catechina è una dei componenti del tè giapponese ed esercita un effetto battericida. Controlla le funzioni di diversi batteri come il vibrione del colera e lo stafilococco. Anche un tè giapponese avente densità fra metà e un decimo di quella ordinaria ucciderebbe tutti batteri entro 24 ore.

Dall'altro lato, aiuta la moltiplicazione del bifidobatterio intestinale che è uno dei batteri buoni. Anche se un tè a densità di tre volte di quello solito non ucciderebbe il bifidobatterio.



### Controlla il tasso di cancerogeno!

Nel periodo di formazione del cancro, ci sono due tipi di fase

- **Produzione di spore di cancro "Initiation"**(inizio)
- **Crescita dei tessuti cancerosi "Promotion"**(avanzamento)

È provato che il tè giapponese riduce entrambe l'incidenza e la proliferazione del cancro quando ai topi in ogni fase è stato dato da mangiare cibo contenente tè giapponese.

Si è scoperto che soprattutto la "epigallocatechina-3-gallato", un tipo di catechina contenuta nel tè giapponese, riduce enormemente l'incidenza del cancro. Gli effetti del tè giapponese sul cancro sono ancora in fase di studio ma ci sono grandi speranze nel tè giapponese.



## 公益社団法人 日本茶業中央会

Japan Tea Central Public Interest Incorporated Association

Tokyo Chagyo Kaikan 5F 2-8-5 Higashi-shinbashi, Minato-ku, Tokyo

URL <http://www.nihon-cha.or.jp/>

Supervised by NPO Nihoncha Instructor Association.