TESORI DEL SOL LEVANTE

UN PO' DI STORIA

Il tè non è una pianta nativa del Giappone, arriva nell' isola solo nel IX secolo ad opera di alcuni monaci buddisti.
Viene presentato all' imperatore Saga ma non riscuote consenso.

Saga 嵯峨天皇 ; 786 – 842)
è stato il 52º imperatore del Giappone.

Durante l' epoca Song, il monaco buddhista Myōan Eisai si reca in Cina e vive per diversi anni all' interno del monastero del monte Tiantai

Eisai Myōan (明菴栄西 , anche: Yōsai o Senso Kokushi; (Okayama, 27 maggio 1141 – Kyoto, 2 luglio 1215)

Nel tempio scopre che i monaci cinesi resistono nella meditazione più a lungo, e rimangono più concentrati, grazie ad una bevanda che consumano regolarmente

Tale bevanda è ottenuta con polvere di tè, disciolta in acqua calda, che bevuta senza essere filtrata. La polvere viene ottenuta macinando le foglie di tè in modo fine per mezzo di un apposito strumento.

Si tratta del precursore del tè Matcha:
una polvere finissima

ottenuta oggi dalla macinatura delle foglie del tè per mezzo di uno strumento in pietra

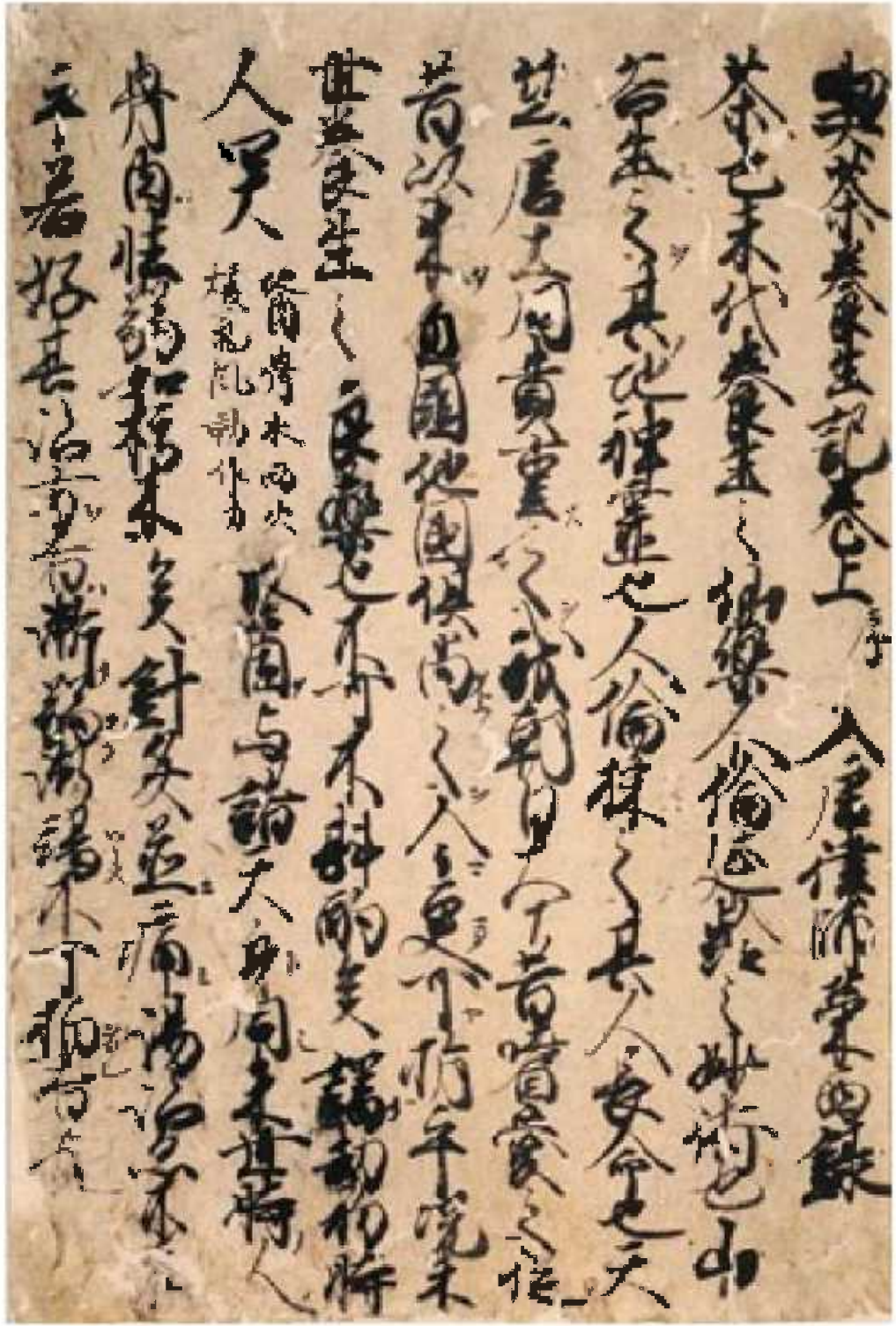
che da vita ad una bevanda in sospensione da bere senza filtratura

e che si prepara con strumenti appositamente concepiti per l' uso

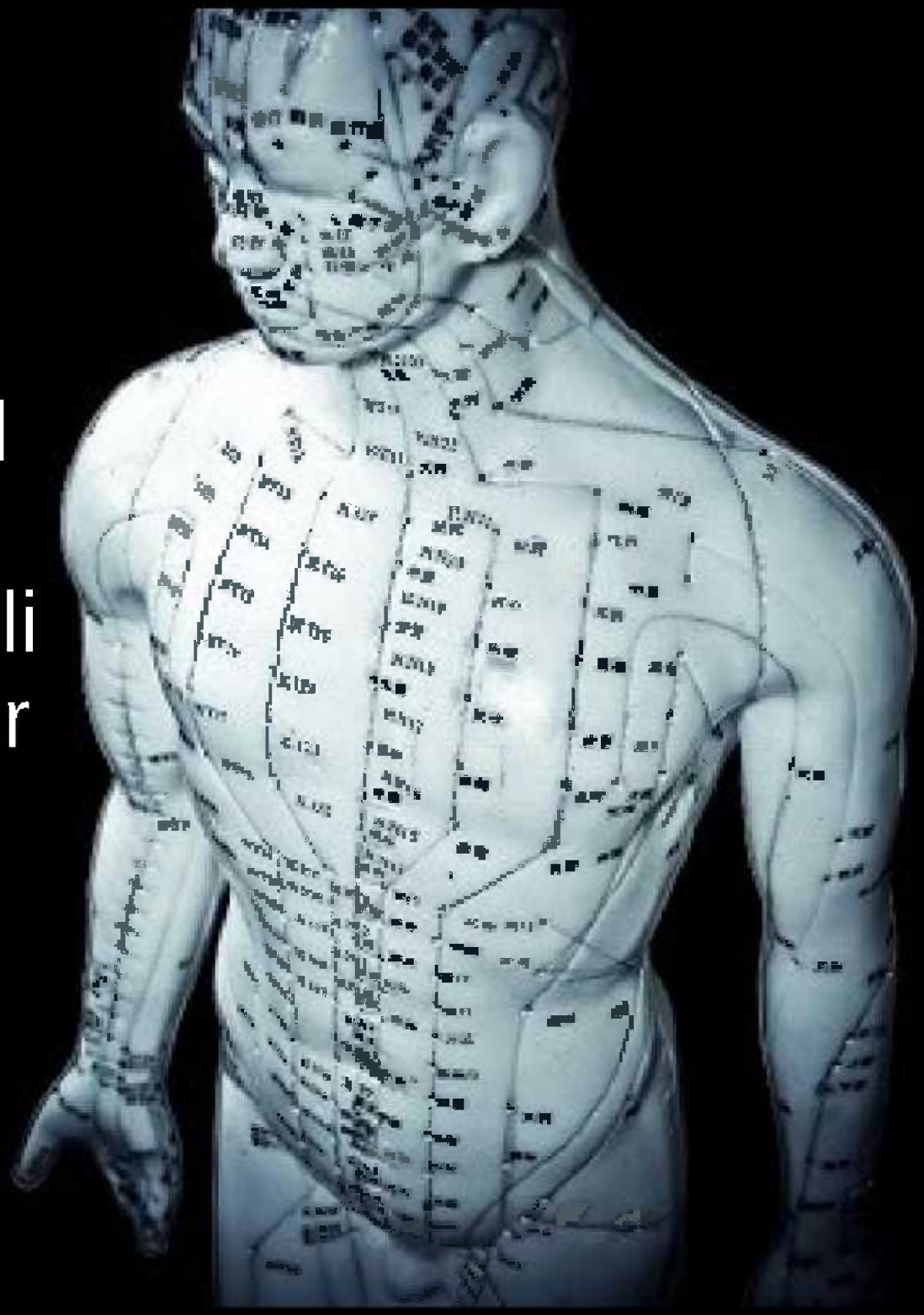
Ritornato in patria, Eisai porta al monaco Myōe i semi della pianta del tè

che li pianta a Uji dando inizio alla coltivazione della pianta in Giappone

Nel 1211 Eisai compone il “Kissa Yoyoki” ovvero “Note sul nutrimento della vita attraverso il consumo del tè “, primo trattato sulla bevanda scritto in Giappone



Nel testo l' autore consiglia l' uso del tè per i benefici effetti apportati agli organi interni e per la capacità di rinforzare cuore e mente



Da quel momento in Giappone aumenta sempre più il consumo e la notorietà del tè.
Ed è nel XVI secolo che Sen Rikyū , maestro del tè al servizio di varie personalità dell' epoca, perfeziona l' arte della preparazione dando vita alla Cha No Yu comunemente nota come La “ Cerimonia del tè “

Sen no Rikyū (千利休 , anche Sen Rikyū); Sakai, 1522 – 1591

Cha No Yu (茶の湯),
letteralmente “ acqua calda per il tè “
è un rito spirituale e filosofico indicato
anche come
Chadō (茶道) “ la via del tè “
e si basa su 4 principi fondamentali:

Wa (和) - Armonia
Kei (敬) - Rispetto
Sei (清) - Purezza
Jaku (寂) - Tranquillità

Ancora oggi i dettami di Sen Rikyū sono scrupolosamente seguiti e la cerimonia viene tramandata dalle tre scuole principali del Giappone:

Urasenke（裏千家）
Omotesenke（表千家）
Mushanokōjisenke（武者小路千家）

URASENKE
裏千家

La nostra Maestra del Tè di fiducia, con cui abbiamo organizzato vari incontri:

SENYO MACHIDA
Maestra di Cerimonia abilitata Il' insegnamento

Foto tratta da “La cultura del tè in Giappone” - A. Tollini – ed. Einaudi

Come il “ Corso di dolcetti giapponesi “ che speriamo presto
di potervi riproporre.

Il Tè in Giappone viene spesso servito accompagnato dai **WAGASHI**.
Dolcetti dalle bellissime forme, realizzati con materie prime totalmente naturali (fagioli, farina di riso, etc.)

TESORI DEL SOL LEVANTE

Il tè è la bevanda più comunemente bevuta in Giappone e una parte importante della cultura alimentare giapponese. Vari tipi di tè sono ampiamente disponibili e consumati in qualsiasi momento della giornata. Il tè verde è il tipo più consumato e quando qualcuno menziona "tè" (お 茶 , ocha), senza specificare il tipo, è il tè verde a cui viene fatto riferimento.
Il tè verde è anche l'elemento centrale della cerimonia del tè.

Il tè di un tipo o dell'altro, caldo o freddo, può essere trovato praticamente ovunque in Giappone, in tutti i ristoranti, distributori automatici, chioschi, minimarket e supermercati.

Nei ristoranti, il tè verde viene spesso servito gratuitamente o alla fine di un pasto.

Nei ristoranti di fascia bassa, il tè verde può essere disponibile gratuitamente in self-service.

In alcuni templi e giardini, il tè ryokucha o matcha viene servito ai turisti, ed incluso nella quota di ammissione, servito in una tranquilla sala tatami con vista su uno splendido scenario.

Nelle scuole di Kakegawa i bambini vengono istruiti sulla lavorazione delle piante del tè e approcciati alla degustazione perché possano sviluppare la passione per questa attività nel futuro.

Nel 2015 il tè FUKAMUSHI è arrivato anche in Vaticano portato in dono dal Sindaco di Kakegawa e si dice che “ qualcuno “ abbia molto apprezzato la bevanda.

CONOSCIAMO I TE' GIAPPONESI

Il "tè verde", per l' esattezza ryokucha (緑茶), è presente sul territorio in varie tipologie.
I tipi di tè più diffusi a livello popolare sono:

BANCHA 番茶

SENCHA 煎茶

GENMAICHA 玄米茶

Ma questi non sono i soli tè prodotti in Giappone.

Una lista di quasi tutti i tè prodotti in Giappone:

Bancha – *tè verde comune da raccolta di foglie ampia*
Fukamushicha – *tè verde a cottura prolungata, normalmente ottenuto dal Sencha*
Genmaicha – tè verde miscelato con Riso tostato e Mais soffiato
Gyokuro – *tè verde ombreggiato prima del raccolto*
Houjicha – *tè verde Bancha o Sencha tostato*
Kabusecha – *tè sottoposto a breve ombreggiatura prima del raccolto*
Kamairicha – *tè prodotto con metodologia cinese (cottura in padella)*
Kariganecha – *tè ottenuto dai gambi del Gyokuro*
Kokeicha – *polvere di tè verde pressata in bastoncini con acqua e polvere di alga*
Konacha – *tè verde di piccoli residui di foglie dalla elaborazione di Gyokuro e Sencha.*
Kukicha – *tè verde Bancha o Sencha in rametti*
Kukicha 3 anni – *tè verde Bancha o Sencha di rametti tostati, piante di almeno 3 anni*
Matcha – *tè verde in polvere finissima ad uso cerimoniale*
Mecha – *tè verde di germogli*
Mogacha – *tè verde in polvere (senza cottura)*
Sencha (Shincha) – il *tè verde più amato in Giappone*
Sunrouge – *tè verde da germoglio viola*
Tamaryokucha – *tè verde arricciato noto anche come Guricha*
Tencha – *tè verde che costituisce la materia prima per produrre il Matcha*
Benifuki Wulong -- *tè oolong a breve ossidazione di nuova produzione*
Haicha – *tè oolong a breve ossidazione prodotto in Cina*
Benifuki – *tè nero di lunga tradizione*
Yamabuki Nadeshiko -- *Tè fermentato con enzima del riso rosso*

BANCHA

Bancha (番 茶, tè ordinario) è un tè verde la cui principale caratteristica è che è un grado inferiore rispetto al Sencha.

La coltivazione e la lavorazione sono identiche ma c'è differenza nella qualità delle foglie utilizzate.

I germogli superiori della pianta del tè verde hanno una qualità superiore e quindi sono usati per Sencha; i germogli inferiori finiscono per essere Bancha. Un altro modo di fare Bancha è raccogliere le foglie in un secondo momento (third – fourth flush).

Il tè Bancha ha un contenuto di caffeina inferiore al Sencha ed è quindi meno amaro.

HOUJICHA

Houjicha o Hōjicha (ほ う じ 茶) è un tè verde arrostito in una pentola di porcellana posta sopra a carbone, mentre la maggior parte dei tè giapponesi sono stabilizzati al vapore.

Viene cotto ad alta temperatura, alterando le sfumature delle foglie dal verde al marrone rossastro, processo eseguito per la prima volta a Kyotonegli anni '20.

Houjicha è spesso prodotto con la banch, tuttavia esistono anche altre varietà a base di sencha e kukicha.

Causa il processo di tostatura, l' infusione è meno astringente, a causa della perdita di catechine, e il sapore presenta toni caramellati al posto dei classici erbacei.

La tostatura riduce anche la quantità di caffeina nel tè.

A questo punto vorrei fare una pausa per raccontarvi una vecchia storia

C’ era una volta, tanto tempo fa, in Giappone

Un grande Samurai che si apprestava ad andare in battaglia e, per questo, studiava un piano di attacco per le sue truppe

Egli aveva un servitore, il cui nome era Genmai, e costui tra i vari incarichi aveva quello di preparare il tè e servire i pasti

Quel giorno Genmai stava preparando del riso.

Il Samurai lo chiamò e gli ordinò di preparargli il tè.

Genmai versò foglie
e acqua nella tazza
ma…
maldestramente,
senza
accorgersene….

vi fece cadere dentro dei chicchi di riso.

Servito il tè, il Samurai si apprestò
a gustarne la fragranza ma...
… appena si accorse dei
chicchi di riso nella bevanda

si adirò moltissimo

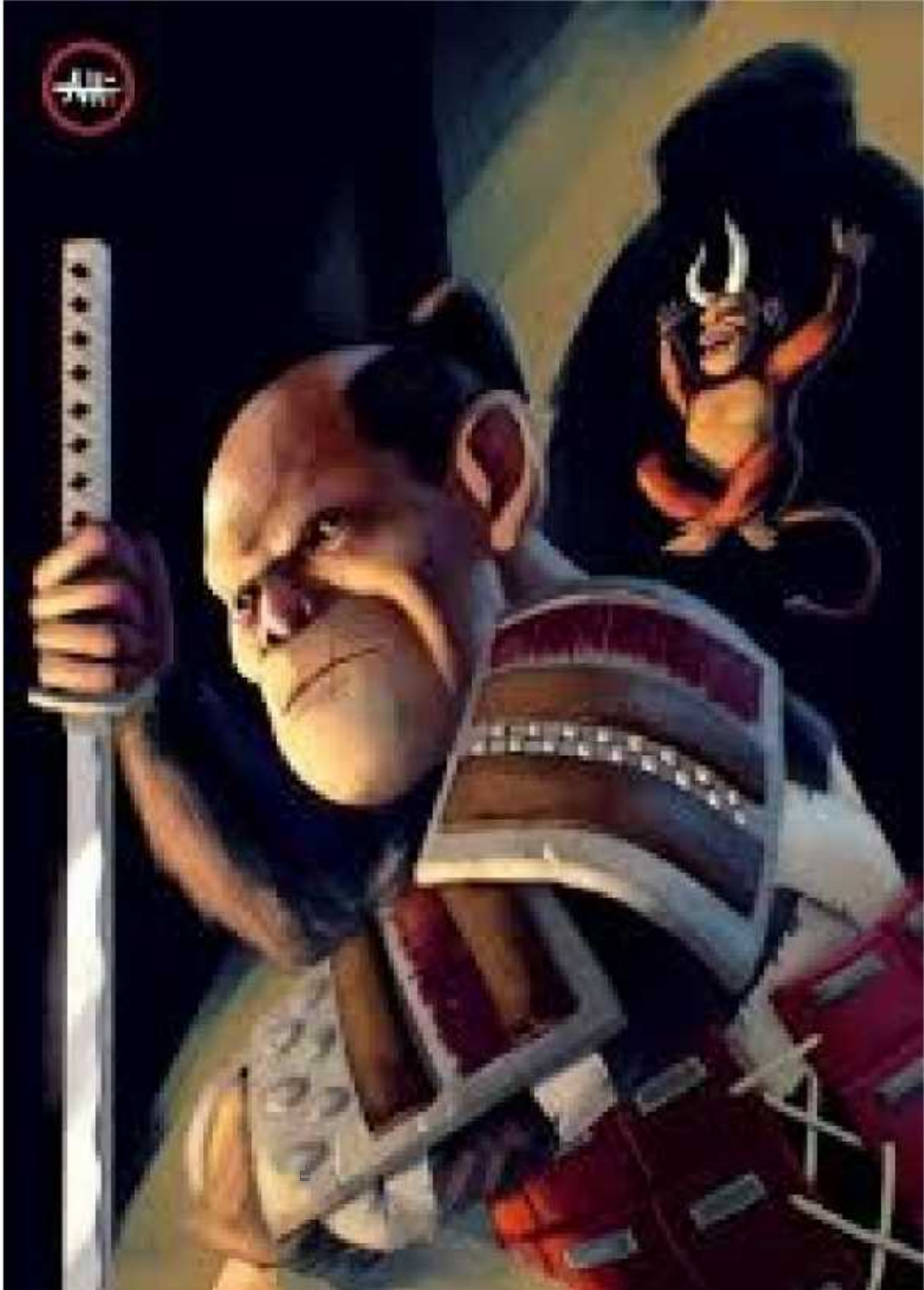
e chiamò Genmai

e...
senza
pensarci
un momento

tagliò la testa
al servitore

L’ ira furibonda
del Samurai si
placò...

quindi,
per calmarsi
del tutto,
portò alla bocca
la tazza del tè



Al naso arrivò un piacevole aroma…
Assaggiò il liquido…

il riso aveva apportato
nuova aromaticità e intensità

Il Samurai fu preso dallo sconforto per l’ irreparabilità del suo gesto.

Si pentì, ma oramai era troppo tardi

Poteva solo onorare il servitore, bevendo da quel momento il tè con l' aggiunta del riso

e chiamando la bevanda

GENMAICHA: il tè di Genmai

GENMAICHA

Genmaicha (玄 米 茶, "tè di riso integrale"), è una miscela composta da tè verde mescolato con riso integrale arrostito.

Alcuni lo chiamano "tè popcorn" perché alcuni chicchi di riso scoppiano durante il processo di torrefazione, e assomigliano a popcorn, o "tè del popolo" poiché il riso serviva da riempitivo e riduceva il prezzo del tè per i giapponesi più poveri.

Un tempo era anche usato da persone che digiunavano per scopi religiosi o che si trovavano tra i pasti per lunghi periodi di tempo.

Lo zucchero e l'amido del riso fanno sì che il tè abbia un sapore caldo, pieno e ricco di noci.

SENCHA

Sencha (煎茶) è un tipo di tè verde di qualità superiore rispetto al Bancha. E' il tè più apprezzato in Giappone.

Il tè Sencha viene dapprima cotto a vapore per 15-20 secondi, per prevenire l'ossidazione delle foglie, quindi le foglie vengono arrotolate, modellate e asciugate. Infine, le foglie sono ordinate e suddivise in diversi gruppi di qualità.

Il sapore dipende dalla stagione e dal luogo in cui viene prodotto, ma lo Shincha o "nuovo tè", dal primo raccolto dell'anno, è considerato il migliore. La stagione dello Shincha, a seconda della regione della piantagione, va dai primi di aprile a fine maggio.

FUKAMUSHICHA

Fukamushicha (深 蒸 し 茶) è un tè verde che viene inizialmente cotto a vapore per un tempo più lungo rispetto a quello che è considerato normale. È comunemente prodotto nella prefettura di Shizuoka.

Il processo di cottura a vapore prolungato fa una grande differenza nel sapore, l'astringenza viene soppressa, mentre acquisisce più corpo e dolcezza.

Fukamushicha ha anche un colore più scuro, con sedimenti sul fondo utili ad apportare maggiori benefici per la salute.

Fukamushicha è particolarmente ricco di Antocianine e Catechine ed è quindi molto utile per la microcircolazione.

TE' OMBREGGIATI

Si tratta di tè provenientl da una piantagione che è stata completamente coperta da stuoie negli

Ultimi giorni prima del raccolto. Queste piante tenute in ombra trattengono la clorofilla all' interno delle foglie e subiscono una diminuzione del contenuto in catechine, riducendo così l' effetto di astringenza e amaro a favore di dolcezza, gusto umami esaltato e una interessante nota marina.

KABUSECHA

Kabusecha (冠茶) è un tè Sencha cresciuto all'ombra per aumentare gli amminoacidi, come la teanina, che contribuiscono al suo sapore caratteristico.

Diversamente dal Gyokuro, viene ombreggiato solamente per circa una settimana, prima che le gemme delle foglie di tè vengano raccolte in primavera.

Questa sfumatura produce un tè più delicato e dolce rispetto al Sencha standard.

GYOKURO

Gyokuro (玉 露, "rugiada di giada" o “rugiada preziosa”) è un tipo di tè verde ombreggiato.

Si differenzia dagli altri tè verdi per essere stato coltivato all'ombra, invece che in pieno sole, per circa tre settimane.

Questo procedimento fa aumentare la quantità di teanina e di caffeina contenuta nelle foglie ed apporta dolcezza all’ infusione.

Il nome "gyokuro" si traduce come "rugiada di giada" o “ rugiada preziosa” perché viene riferito al colore verde pallido dell'infusione.

E’ considerato, per il processo di lavorazione particolare e per la selezione delle cultivar da cui si ottiene, uno dei migliori tè giapponesi in assoluto.

MATCHA

Matcha (抹茶) è una polvere ottenuta da foglie di tè verde, accuratamente selezionate, finemente macinate in mulino di pietra, con un processo lento che ne evita l' ossidazione.

Viene consumata in sospensione e non in infusione.

Le piante per Matcha vengono coltivate all'ombra, come quelle del Gyokuro, e gli steli e le venature vengono rimossi durante la lavorazione.

Il sapore del Matcha è dominato dalla presenza massiccia di clorofilla e amminoacidi e, nei gradi più elevati, presenta una estrema dolcezza .

E' il tè maggiormente dotato di proprietà salutistiche proprio per la lavorazione e per il fatto di essere consumato nella sua totalità e non infuso.

MATCHA

Nell' ambito della Cha No Yu, Cerimonia del Tè giapponese, il tè Matcha viene consumato in due diverse metodologie:

- *Usucha (薄茶) - Matcha leggero*
- *Koicha (濃茶) - Matcha denso*

BENIFUKI WULONG

Un tè semiossidato creato dai giapponesi per contrastare lo strapotere cinese e di Taiwan nel campo degli oolong.

Benifuki Wulong proviene dalla famosa zona di Makinohara, nella prefettura di Shizuoka.

Coltivato in un giardino con vista sul monte Fuji, è un tè di alta qualità ottenuto da incrocio di cultivar diverse, allo scopo di far emergere oltre alle classiche note legnose anche note floreali di grande effetto.

Poco ossidato, in infusione si presenta con fragranza di Gardenia (kuchinashi) e sensazione di freschezza.

LE NUOVE FRONTIERE: I TE' FUNZIONALI

Il Giappone vanta il mercato di alimenti funzionali più sviluppato al mondo ed è sicuramente il paese più all' avanguardia nelle ricerche sugli alimenti funzionali.
Attualmente conta più di 1.000 prodotti approvati come alimenti funzionali utili per patologie specifiche, principalmente allergie e stati di affaticamento.
Un alimento può essere definito "funzionale" se dimostra, con la sua assunzione, di migliorare lo stato di salute e di benessere e/o ridurre il rischio di malattia.

Nella categoria degli Alimenti Funzionali si inserisce oggi una nuova generazione di prodotti recentemente sviluppati

I TE' FUNZIONALI

Tè dagli effetti benefici sulla salute e utili per contrastare alcune patologie.

In considerazione del crescente interesse verso gli alimenti di questo tipo e i numerosi studi in materia, si prevede nei prossimi anni un grande sviluppo di queste nuove varietà di Tè Funzionali ad "alte prestazioni".

Al momento la produzione e la disponibilità sono piuttosto limitate.

Sicuramente da segnalare:

SUNROUGE

Tè verde funzionale, creato nel 2009 dopo anni di sperimentazione, ad elevato contenuto di Antocianine e Catechine.

Benefici per la salute

Gli studi giapponesi indicano che il tè Sunrouge possiede proprietà antifatica e anti-stress. Grazie alle Antocianine e Catechine contenute, genera effetti benefici nuovi e importanti per la vista, in particolare migliorando la visione notturna e riducendo lo stress visivo degli occhi in caso di lavoro al computer o di uso eccesivo degli occhiali.

Migliore anche la messa fuoco dell' occhio.

Benefici per chi soffre di presbiopia, miopia, retinopatia diabetica e degenerazione maculare.

Inoltre ha un effetto antinfiammatorio, utile in caso di malattie Infiammatorie intestinali (dove sono sconsigliati gli altri tè verdi).

GABA SHIZUOKA

Negli anni 80 il prof. Tojiro Tsuchida, attuale direttore del National Institute of Advanced Food Research giapponese, scoprì che con l' aggiunta di Azoto nel processo produttivo del Tè si sviluppava una quantità significativa di GABA (acido γ-amminobutirrico - ingrediente attivo in vari farmaci).

Questo tè, un Tè Bancha di qualità (cultivar Yabukita), viene fatto fermentare per alcune ore in campana in assenza di Ossigeno in cui viene inserito Azoto.

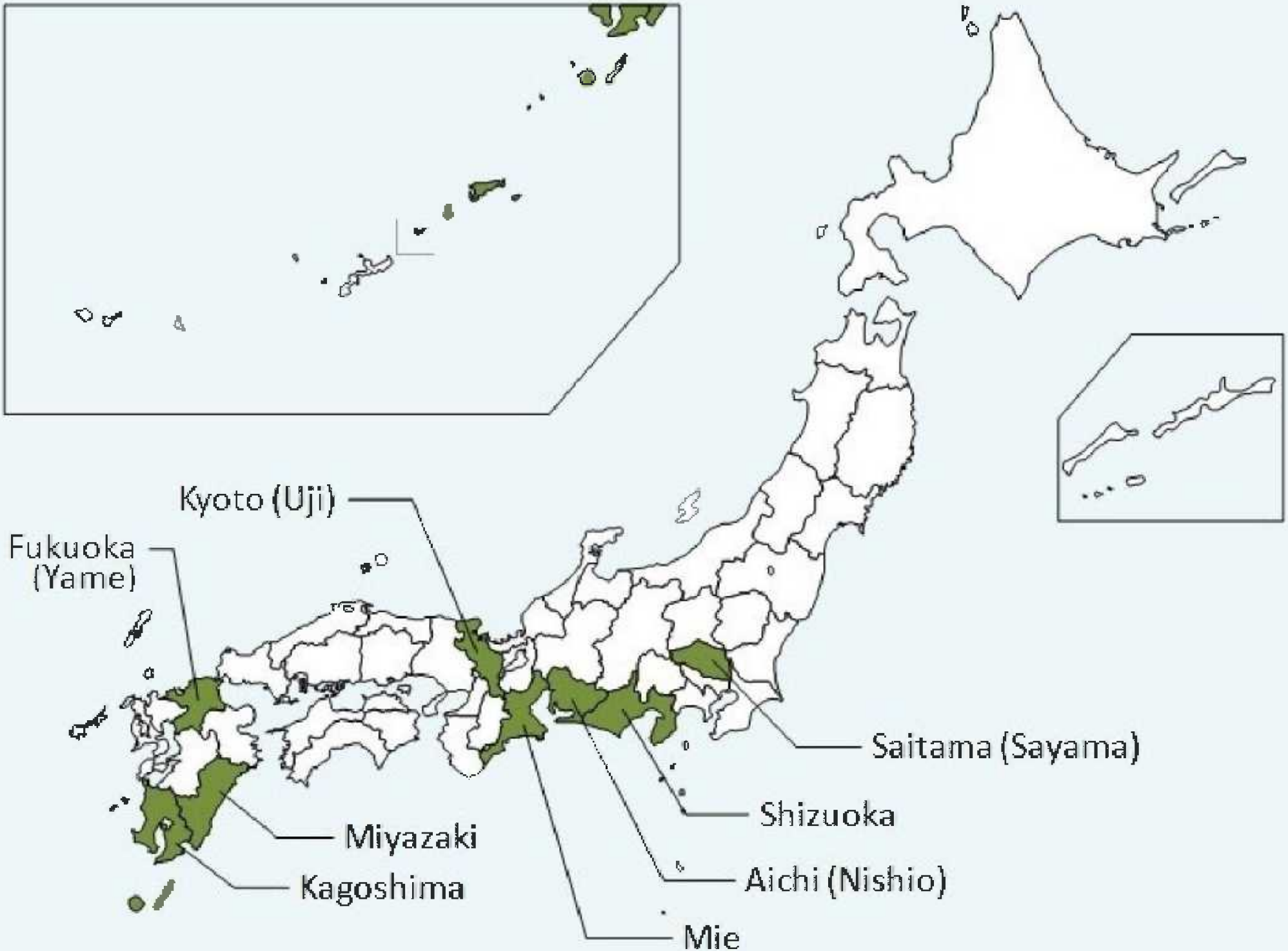
Benefici per la salute

Il GABA presente nelle foglie agisce in modo sinergico con le Catechine e altri componenti del Tè verde e genera benefici soprattutto riguardo la pressione sanguigna, il sistema nervoso centrale e il sistema cardiocircolatorio.

YAMABUKI NADESHIKO

Yamabuki Nadeshiko rappresenta una novità assoluta nell' ambito dei tè funzionali, il tè post-fermentato a controllo microbiologico.
Viene ottenuto con foglie da coltivazione biologica ad Haruno, nei giardini di una località montana nei pressi di Kakegawa, nella Prefettura di Shizuoka.
Il processo produttivo è diverso da quello del Pu'er cinese, viene prodotto con tè verde già finito e alle foglie viene aggiunto un fungo microscopico nero di nome Kuro-Koji-kin (Aspergillus Oryza) usato nella produzione di Sake, Miso, etc.
Risulta particolarmente benefico per le donne e sembra contrastare positivamente l'obesità e il livello di colesterolo.
Diversamente dal Pu-erh non migliora con l' invecchiamento ma rimane stabile nel tempo. Il gusto risulta insolito ma piacevole e ricorda quello del tè nero.

COLTIVAZIONE DEL TE' IN GIAPPONE
Zone produttive


Kyoto (Uji)
Fukuoka
(Yame)
Saitama (Sayama)
Shizuoka
Miyazaki
Aichi (Nishio)
Kagoshima
Mie

Shizuoka

Kagoshima

Kyoto

Uji

Nonostante il considerevole numero di varietà di tè prodotte, e il consumo diffuso tra la popolazione, la pianta del tè non è originaria del Giappone.
La Camellia sinensis, lo dice il nome stesso, è di origine cinese.
Cina e Giappone, oltre ad avere condizioni climatiche diverse e diversa composizione del terreno, si diversificano anche per diversa metodologia di lavorazione delle foglie del tè.
Al momento della degustazione tutte queste differenze si concretizzano in infusioni dalle diverse note aromatiche.

Differenze di lavorazione fra tè

Cinesi e Giapponesi

- **Raccolta**
- **Appassimento**
- **Riscaldamento**

Le foglie vengono riscaldate in grossi wok di ghisa a una temperatura di 280°C. Le foglie vengono pressate contro le pareti bollenti e rivoltate.

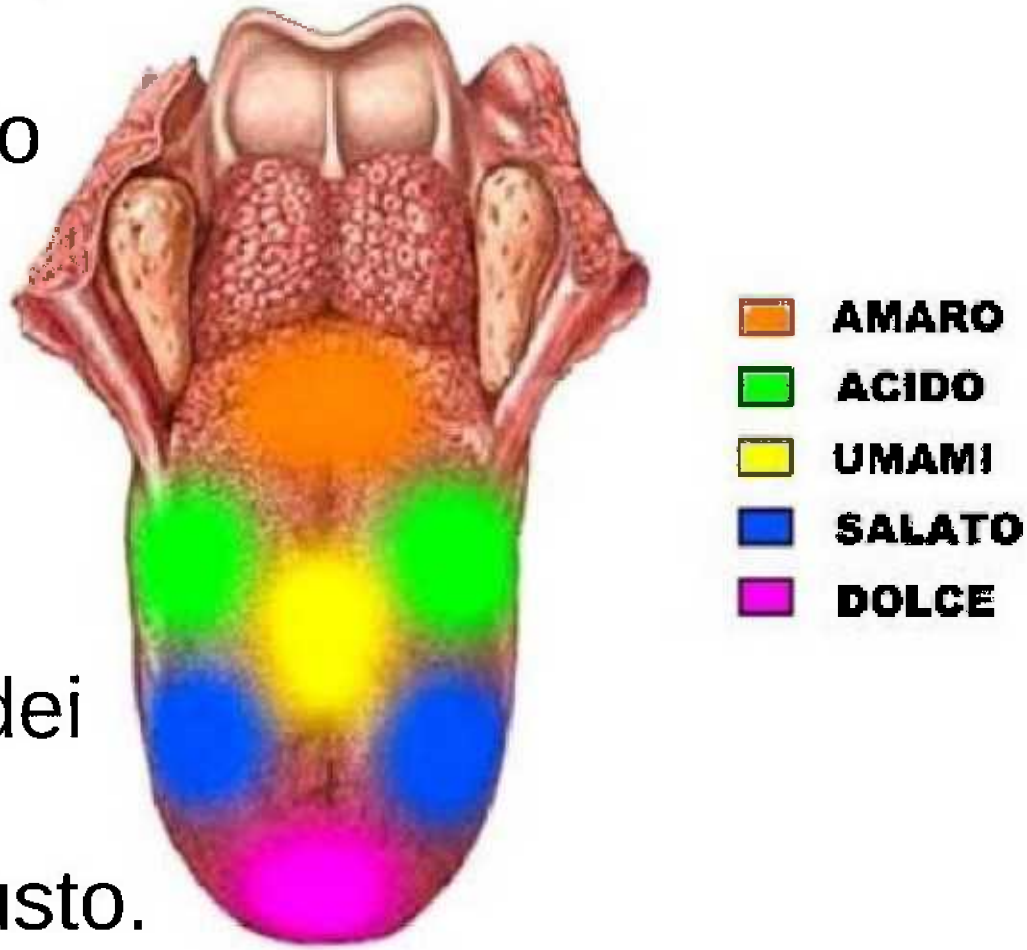
- **Arrotolamento**
- **Essiccazione**

- **Raccolta**
- **Appassimento**
- **Vaporizzazione**

Le foglie entrano in un cilindro rotante, dove viene immesso vapore molto caldo. La quantità di vapore immessa ha un'importanza fondamentale: una quantità troppo elevata di vapore infatti rovina le foglie mentre una quantità non sufficiente di vapore avvia il processo di fermentazione

- **Essiccazione ad aria**
- **Arrotolamento**
- **Essiccazione ad aria**
- **Lucidatura (facoltativa)**
- **Essiccazione ad aria**

I tè verdi giapponesi di qualità sono noti per il gusto profondamente erbaceo, a volte con note marine, e ricco di Umami.
Il gusto Umami è stato scoperto proprio in Giappone e significa “ saporito “.
E' riferito al gusto del Glutammato monosodico presente in natura in molti alimenti proteici come carne e latte ma anche vegetali (spinaci, pomodori, mais, piselli, barbabietole) ed è uno dei maggiori eccitanti dei neurotrasmettitori del gusto.



Ma questo... non è TE'

Anche i giapponesi, come gli anglosassoni, a volte chiamano Tè bevande che in realtà non lo sono.
Molto diffusi sul territorio:

MUGICHA (tè d'orzo)

Viene prodotto infondendo l'orzo tostato in acqua. La bevanda è popolarmente servita fredda d'estate, e alcuni la considerano più adatta al consumo da parte dei bambini perché non contiene caffeina.

KOMBUCHA (tè di alga)

E' una bevanda ottenuta mescolando alghe macinate o tritate in acqua calda. La bevanda ha
un sapore salato ed è talvolta servita come drink di benvenuto nel ryokan (locanda tradizionale giapponese).
Ottimo depurativo miscelato con il tè verde.

SOBA-CHA (tè soba)

Infuso ottenuto da grano saraceno tostato. Spesso questa tisana viene utilizzata nelle diete in quanto è utile a perdere peso.

Citazione anche per un prodotto piuttosto raro,
l' **AMA CHA BUDDHA**

Infuso di foglie fermentate di Ortensia azzurra (Hydrangea serrata) proveniente dalle montagne del centro nord del Giappone. Le migliori dall' isola di Honshu.
La bevanda dolcissima viene utilizzata nel corso delle celebrazioni per la nascita del Buddha (Kambutsu-è) che si tengono l' 8 di aprile.

e quindi,
ancora,
lasciate che
ad intrattenervi
sia una
vecchia storia

Il giorno che nacque il Buddha spirarono brezze piacevoli al tatto e gradite alla mente, facendo cadere profumi divini;

il sole stesso splendette maggiormente e
il fuoco brillò con benigna
fiamma senza essere attizzato...

Le schiere di esseri celesti fautori della Legge riempirono il bosco per vederlo e la loro meraviglia fece cadere fiori dagli alberi fuori stagione.

In quel periodo
anche gli animali
feroci
stavano assieme
e non si recavano
danno
a vicenda; anche
le malattie degli
uomini,
quali che fossero,
venivano sanate
senza fatica.

Quel giorno ammutolirono uccelli e bestie,
i fiumi fluirono con placide acque...
splendette sereno il cielo e i tamburi degli dei
rimbombarono nell’etere

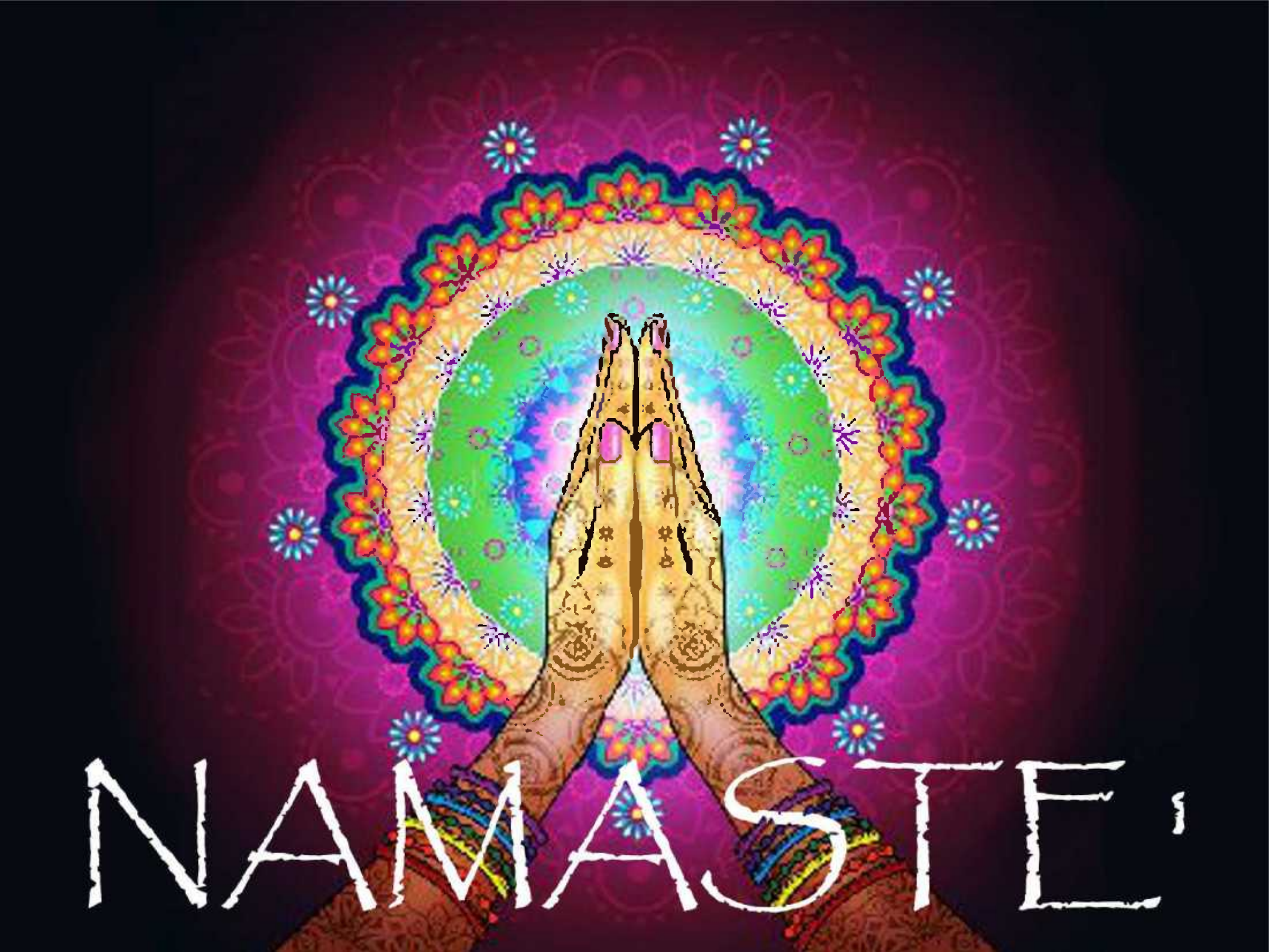
Quando nacque il maestro della Liberazione degli esseri viventi, il mondo divenne oltremodo pacifico come se, essendo in uno stato di disordine, avesse trovato un sovrano...

Un fulmine improvviso
squarciò il cielo

apparvero alcuni terribili draghi
che attorniarono il Buddha

e lo cosparsero di
un magico liquido,
dolcissimo,
per proteggerlo dalle
amarezze della vita

Un liquido dolcissimo che ancora oggi viene versato sull' immagine del Buddha In occasione delle celebrazioni per la sua nascita: l' Ama Cha


NAMASTE'

IL SIGNORE DEL TE'

Seguici su

Www.facebook.com/ilsignoredelte
oppure iscriviti al nostro servizio

WhatsApp
(**non è un gruppo**)
Basta lasciare il numero di telefono
e riceverai tutte le nostre info

e ricorda che puoi fare i tuoi acquisti direttamente sul sito
www.signoredelte.com
e poi ritirarli, o farli ritirare, già pronti in negozio