

# 抹茶

# IL TE' MATCHA LA SPUMA DI GIADA

Il matcha o maccha !! è il tè verde giapponese in polvere, finemente lavorato, usato nella tradizionale cerimonia del tè, nota come Cha no yu "acqua calda per il tè" o Chadō "Via del tè". Il processo di coltivazione e lavorazione per produrre questa pregiata polvere color della giada, prevede che le piantine vengano mantenute in penombra mediante impalcature ricoperte da stuoie di bambù e poi da paglia. Questa ombreggiatura dura 20-30 giorni: da quando spuntano i primi germogli primaverili fino alla raccolta e fa sì che le foglie si arricchiscano di clorofilla diventando più scure ma soprattutto più ricche di teanine, responsabile del gusto pieno e dolce caratteristico di questi "tè d'ombra". Le foglioline più tenere e giovani vengono raccolte e successivamente sottoposte a cottura a vapore (come per tutti i tè giapponesi) e asciugatura per impedire la fermentazione: per avere il matcha le foglie verranno polverizzate con macine a pietra (per polverizzare 40 grammi di foglie occorre circa 1 ora). Ci sono due tipi di matcha: il koicha (spesso) che proviene da piante di età superiore a 30 anni, e l'usucha (sottile) che proviene da piante di età inferiore ai 30 anni. Durante la dinastia Tang (618-907) in Cina le foglie del tè venivano cotte al vapore e poi pressate nella forma di "mattonelle" per lo

stoccaggio e il commercio. La bevanda veniva preparata scaldando e polverizzando il tè, bollendo la polvere che se ne ricavava in acqua calda e aggiungendo del sale, delle verdure, o qualsiasi altro alimento fosse di proprio gradimento (proprio come una zuppa). Nel tempo la preparazione ed il consumo di tè in polvere venne definita nel rituale zen buddhista: il primo codice monastico zen esistente, il Chanyuan qinggui (regolamento di purezza per un monastero zen, 1103), descrive in dettaglio il galateo per le cerimonie del tè.

In Giappone la pianta del tè venne importata da un monaco nel 1191 e la ritualità legata a questa particolare bevanda, venne studiata con attenzione. Col passare degli anni divenne una pratica molto complessa e sofisticata, vissuta dalla classe aristocratica, con un fine unicamente estetico. Agli inizi del 1500 un monaco zen, Murata Shukō, elaborò sotto la guida del suo maestro, il cerimoniale del chadō. Il chadō di Murata Shukō e del suo maestro Ikkyū Sōjun, si fondava sul principio di "leggere il Dharma del Buddha anche nella bevanda del tè". Si narra che Murata Shukō fu il primo in Giappone ad accentuare la semplicità che originariamente caratterizzava questa cerimonia, partendo dagli utensili adoperati per la preparazione. Il fine era quello di





« Il cuore della Cerimonia del tè consiste nel preparare una  
deliziosa tazza di tè; disporre il carbone in modo che riscaldi  
l'acqua; sistemare i fiori come fossero nel giardino; in estate,  
proporre il freddo; in inverno, il caldo; fare tutto prima del  
tempo; preparare per la pioggia e dare a coloro con cui ti trovi  
ogni considerazione »

Sen no Rikyū

richiamare le tradizioni contadine celate dietro questo antico rito, all'interno del quale, il tè simboleggiava la meraviglia della natura, dispensatrice di rimedi capaci di allietare il corpo e lo spirito. Fu un altro monaco zen, Sen no Rikyū, nel 1500, a rendere nota l'usanza del tè nel mondo dei samurai, quando si trovò a ricoprire l'incarico di funzionario dello shōgun (comandante dell'esercito). Venne creata la stanza del tè (Chashitsu), un luogo spirituale, semplice, con pochissimi oggetti significativi al suo interno. La ricerca della sobrietà rappresenta l'abbandono di tutto ciò che è superfluo sia in termini di oggetti che di pensieri, un modo per staccarsi dalla quotidianità e dal suo turbinio. Il fine è quello di riscoprire l'essenza della vita stessa in un respiro, nel giusto equilibrio tra l'armonia di una delicata movenza e la forza interiore che scaturisce in un gesto deciso e disciplinato.

### **LA CERIMONIA DEL TE'**

Il monaco buddhista zen Sen no Rikyū, riconosciuto come colui che codificò la cerimonia del tè che oggi conosciamo, definì quattro principi basilari che caratterizzano un corretto svolgimento : Armonia , Rispetto, Purezza, Tranquillità. Gli oggetti sono posti in un certo ordine, che segue il ritmo delle stagioni. La cerimonia rappresenta un momento di condivisione e il tè che viene assaporato è il più pregiato.

### **PERCHE' IL TE' MATCHA E' COSI' PREZIOSO?**

Il tè in oriente, fin dalla notte dei tempi, rappresenta la bevanda per eccellenza, un vero e proprio nettare dalle infinite proprietà benefiche. Il famoso ministro Wang An-shi, noto nella storia cinese per la sua erudizione, scrisse : "L'uso del tè equivale all'uso del riso; non se ne

può fare a meno per un sol giorno". Le foglie ed i germogli utilizzati sono quelli della *Camellia sinensis*. Bere una tazza di delizioso matcha significa beneficiare di tutte le straordinarie qualità di un ottimo tè verde, con l'aggiunta di molte sostanze non solubili in acqua (che perciò non troveremo in una normale tazza di tè) ma che ci è dato di assumere gustando la polvere dell'intera foglia tritata : tra queste troviamo ad esempio le vitamine A ed E e il betacarotene, preziosi antiossidanti, utili a migliorare il funzionamento degli organi, a rafforzare il sistema immunitario e persino a migliorare la bellezza della nostra pelle. Oltre a queste sostanze e alle fibre il matcha contiene alte quantità di catechine (polifenoli altamente antiossidanti, ad effetto antinfiam-matorio) ma soprattutto teanina, un amino-acido con proprietà antagoniste rispetto alla teina: questo permette di ottenere una bevanda che, anche se molto più ricca di teina rispetto ai normali tè verdi, non è eccitante ma soltanto rinvigorente, in grado di facilitare la concentrazione (non a caso era ed è utilizzata dai monaci zen per favorire la meditazione); il tè per "una mente libera di pensare e creare". Per apprezzare appieno il gusto particolare di questo tè, formando la caratteristica spuma (il matcha è detto anche "spuma di giada liquida"), è necessario utilizzare il chasen, un particolare frullino ottenuto da una canna di bambù. Altri strumenti (consigliati ma non indispensabili) sono un chawan (tazza tradizionale in ceramica), un chashaku (cucchiaino-dosatore in bambù) e un chaki (contenitore in legno, bambù o ceramica per la polvere di tè): questi ed altri strumenti vengono impiegati nella cerimonia tradizionale giapponese.

### *Ecco come procedere:*

1 - mettere un po' d'acqua calda nella ciotola ed immergervi per alcuni minuti la punta del frullino per ammorbidirlo, poi gettare l'acqua e asciugare la ciotola con un panno di cotone

2 - porre nella ciotola la giusta quantità di polvere precedentemente setacciata per impedire la formazione di grumi, cioè 2 chashaku (circa 2 grammi)

3 - aggiungere 60-70 ml di acqua a 95°(un terzo della ciotola)

4 - frullare acqua e tè dapprima piano poi molto velocemente (creando una M con il frullino) per circa 15 secondi così da permettere la formazione di una schiumetta verde chiaro: la spuma di giada. E' il gesto deciso, capace di creare un'ottima spuma, a caratterizzare la tecnica dei migliori maestri. A questo punto possiamo bere il nostro matcha, abbastanza velocemente perché la sospensione della polvere non dura a lungo !



*" La filosofia del tè è igiene perché richiede  
la più rigorosa pulizia;  
è economia perché dimostra che il benessere  
risiede nella semplicità piuttosto che nel  
complicato e pretenzioso;  
è geometria morale, in quanto definisce il  
rapporto tra i nostri sentimenti e l'universo "*

(Okakura Kakuzō)



Sicuramente la cerimonia del tè tradizionale giapponese rappresenta un momento molto particolare, ricco di filosofia e definito da una particolare forma. Un rito affascinante e molto significativo. Ciò nonostante oggi è possibile gustare un buon tè matcha anche qui in occidente, magari al mattino quando questo "cappuccino verde" si rivela un ottimo aiuto per affrontare la giornata con energia e lucidità. Resta ad ognuno di noi scegliere come vivere nel proprio intimo il "tempo del tè": può essere condiviso per valorizzare un momento di vita insieme, ma può costituire anche uno spazio di introspezione in una pausa dedicata tutta a noi stessi. Il matcha è anche un ingrediente raffinato per numerosi piatti, ai quali conferisce un sapore fresco, dolce ed erbaceo, un colore verde intenso e brillante. E' utilizzato dagli chef più famosi in tutto il mondo. Il suo impiego è semplicissimo, in quanto si amalgama facilmente ad alimenti in polvere (farina, zucchero, cacao), liquidi (acqua, latte), ma anche a panna, yogurt e burro. Inoltre ha un'ottima resa perché molto spesso sono sufficienti quantità minime (1-3%). Potremo utilizzarlo per preparare torte, biscotti, creme, gelati ma anche piatti salati e quanto la nostra fantasia ci suggerisce.



Con l'uso del frustino il tè matcha viene mescolato fino alla formazione della sua caratteristica schiuma verde, la "spuma di giada", un atto di vera maestria



## CURIOSITA'

La Giada è un pregiato minerale che ha accompagnato l'evolversi della cultura cinese, fin dai primordi della sua storia. Ci sono reperti archeologici che ne testimoniano l'uso già nel periodo neolitico, per la produzione di oggetti rituali e monili. L'inalterabilità della giada è stata associata fin dall'antichità, all'idea di immortalità, tanto da esser stata considerata in alcuni periodi storici, l'ingrediente principe del mitico elisir di lunga vita. Il fatto che al tè matcha sia stato attribuito il nome "spuma di giada" per il suo colore e per le sue virtù, dovrebbe darci un'idea di quanto sia considerato prezioso.

## TEANINA

La teanina è un derivato amminoacidico dell'acido L-glutammico. A differenza di questo suo precursore, sono davvero poche le fonti naturali di teanina; quantità significative sono reperibili soltanto nelle foglie di tè, in particolare in quello verde. La proprietà più conosciuta e pubblicizzata della teanina riguarda il suo effetto antistress, ansiolitico e rilassante. L'effetto sedativo della teanina è in grado di contrastare le proprietà eccitatorie della caffeina presente nel tè o assunta attraverso altri alimenti. Le proprietà rilassanti, antistress, antidepressive, ansiolitiche della teanina, sono state confermate dall'incremento dell'attività delle onde cerebrali di tipo alfa (sono quelle che l'organismo produce durante la fase del rilassamento), registrabile in seguito alla sua assunzione. La teanina è stata studiata per la preziosa attività antiipertensiva cerebrale; quest'azione potrebbe rivelarsi particolarmente utile nella prevenzione dei danni correlati all'ipertensione, sia cerebrali che cardiaci. Tra le ulteriori proprietà della teanina, ricordiamo la capacità di alleviare gli effetti della sindrome premestruale e i suoi sintomi (affaticamento muscolare, cefalee, nausea, ansia persistente, irritabilità, spossatezza, disturbi del sonno ecc.)

