



I segreti millenari del Tè Bianco

Pregi e virtù della bevanda amata dai nutrizionisti per le sue innumerevoli proprietà benefiche. Dall'antica Cina degli Imperatori, la riscoperta di una delle varietà più rare del nobile infuso



Sono tante le leggende e le storie che circondano il Tè (Foto © Canva).

C'è sempre **qualcosa di magico in una tazza di tè**, sensazioni che ammiccano a misteri orientali e profumi di mondi lontani. Ancora più affascinanti sono le leggende e le storie che circondano una bevanda apparentemente semplice per i più distratti ma che, invece, coinvolge veri e propri riti millenari e il cui uso, in passato, era molto spesso inseparabile dalla medicina naturale.

Storia del tè, elisir di lunga vita

Un vero e proprio elisir di lunga vita che nasce nell'antica **Cina** degli Imperatori, attraversando tutte le epoche e tutti i continenti per arrivare intatto sino ai giorni nostri. Dal **tè verde** al **tè nero**, dagli **Oolong** ai fermentati **Pu-erh**, sono mille i tipi di tè con i quali compiere un viaggio affascinante, tuffandosi in preparazioni e cerimonie diverse da paese a paese.

Non solo tè, quindi, ma una vera e propria esperienza sensoriale. Tante varietà che in realtà derivano tutte dalla **Camellia Sinensis** e che differiscono tra loro non solo per la lavorazione e preparazione delle foglie ma, soprattutto, per le loro proprietà. Esattamente come il vino: la pianta è la stessa ma da essa nasce un mondo infinito di cultivar, ognuna con le proprie caratteristiche.

Il Tè Bianco, la bevanda degli Imperatori

Tra le mille varietà ce n'è una dalla storia lunghissima, amata da dietologi e nutrizionisti per le sue **virtù e per il suo alto potere dimagrante**: il raro **Tè Bianco**, il Tè degli Imperatori.



Foglie di Tè Bianco (Foto © Marina Catuogno)

(foto 2 foglie di tè bianco credits Marina Catuogno)

Uno dei tè più pregiati al mondo, osannato per le sue **innumerevoli proprietà benefiche**, raccolto solo in primavera e in condizioni ambientali perfette: proprio per questa sua preziosità, il **Tè Bianco** era destinato unicamente all'Imperatore. Originario della provincia del **Fujian**, nel sud-est della Cina, è oggi coltivato anche in Giappone, India e Sri Lanka e deve il suo nome alla peluria argentea delle sue foglie. Ma ciò che lo rende davvero unico è la sua **tecnica di raccolta e lavorazione**, un processo manuale che vede la selezione solo dei germogli e delle foglioline giovani della Camellia Sinensis.

Quattro varietà, due quelle pregiate

Quattro le varietà ma due sono quelle più conosciute e pregiate. Il raro (e costoso) **Bai Hao Yin Zhen**, o Ago d'Argento, è ottenuto solo dalla raccolta primaverile dei germogli chiusi della pianta Grande Germoglio: delicato al gusto, presenta tipici profumi di miele e fiori; segue il non meno pregiato **Pai Mu Tan**, noto anche come Peonia Bianca, dalle foglie color verde scuro e germogli di aghi argentati. Dal sapore più forte e dolce, questa varietà di tè bianco rimanda nel suo gusto a

sentori di pesca e albicocca. Un tè per intenditori, insomma, ricercato non solo per il suo prezzo (circa 40 euro l'etto) ma soprattutto per le sue innumerevoli virtù benefiche: non dimentichiamo, infatti, che **il tè nasce come medicina** e che solo dopo lungo tempo il mondo ne ha scoperto il suo sapore, eleggendola tra le bevande più consumate al mondo, insieme al caffè.



Una tazza di Tè Bianco (Foto © Canva).

Caratteristiche e proprietà del tè bianco

Il Tè Bianco è un vero e proprio concentrato di salute: un **antiossidante** naturale, grazie alla sua alta concentrazione di polifenoli, catechine in particolare, che mira a contrastare l'invecchiamento cellulare; **remineralizzante** poiché contribuisce a combattere l'osteoporosi e le forme artrosiche nonché **ipoglicezzimante** per la sua naturale capacità di disintossicare fegato e reni.



Marina Catuogno, esperta di tè.

Un controllore riconosciuto della glicemia, quindi, ma anche di [colesterolo](#) e pressione del sangue, risultando anche un valido cardioprotettivo e antibatterico. Non ultimo, il **suo alto potere dimagrante** che lo rende perfetto, ovviamente, in associazione a diete ipocaloriche e attività fisica.

Scordatevi, dunque, il *five o'clock* britannico con zucchero, latte e pasticcini e, soprattutto, **niente bustine**: il tè degli Imperatori va bevuto da solo e con moderazione per il suo alto contenuto in caffeina seguendo, in particolare, una preparazione accurata. Così ci insegna **Marina Catuogno**, grande esperta di cultura del tè, autrice del libro [In cucina con tè](#) e proprietaria de **La Pentola del Tè**, una chicca tutta da visitare nel centro storico di **Bologna**, in via Caduti di Cefalonia, 4/c.

Marina Catuogno, esperta e titolare de La pentola del Tè

La Pentola del tè non è solo un negozio ma un'esperienza diretta da vivere con oltre 160 miscele tra **Cha No Yu** (la cerimonia del tè giapponese) è tè da passeggio ([ne avevamo già parlato qui](#)), un'idea per avvicinare i più giovani alla cultura di questa bevanda millenaria.

*«Il tè è una bevanda ricca di storia e un po' alchemica. – spiega **Marina Catuogno** – Si perde nella notte dei tempi e il suo uso risale alle prime dinastie cinesi. Fu **Lu Yu** a scrivere il primo canone del tè, il *Chajing*, intorno al 700 d.C. dettandone da quel momento storia, filosofia, riti di preparazione e strumenti adatti alla preparazione. Una vera e propria bibbia che i cultori del tè non possono non osservare».*

Un mondo affascinante che si cela dietro ad una semplice tazza, a partire dalla sua preparazione, indispensabile per assimilarne le innumerevoli proprietà.

*«Il gusto del tè bianco ha una dolcezza sorprendente e meravigliosa, molto floreale e fruttata – continua **Marina** – il consiglio è di preparare una miscela con acqua non troppo dura e con un particolare residuo fisso, portata a 75° massimo e 5/6 minuti di infusione. Va fatto in modo, infatti, che i germogli possano riaprirsi lentamente e senza fretta. Se ne otterrà una bevanda dal timido colore giallo paglierino, dalle note floreali e delicate. Un tè dalla lunga persistenza da dedicare ai palati più esigenti e a coloro che ne sanno apprezzare le altissime virtù terapeutiche. Non una comune tazza di tè ma un'esperienza che regala energia e benessere».*

Data di creazione

02/02/2021

Autore

malinda-sassu