

Come preparare il tè

Abbiamo visto che in ogni paese esistono diverse tecniche di preparazione, ma come possiamo prepararci una buona tazza di tè? Ancora una volta dobbiamo far tesoro di alcuni consigli della tradizione e dell'esperienza cinese e giapponese.

Il metodo tradizionale

Questo metodo è adatto alla preparazione sia di tè verdi che neri, tuttavia quella del tè verde richiede una particolare attenzione: basta che la temperatura dell'acqua sia eccessiva e il tempo di infusione troppo lungo per guastarne l'aroma. L'acqua non deve mai superare i 75°C e c'è chi consiglia di scendere a 60°C; il tempo di infusione non deve superare i 4 minuti.

Il tè verde si sorseggia senza zucchero, latte e limone: non è possibile correggere il sapore!

- ❖ **Scaldare l'acqua:** è preferibile che l'acqua arrivi appena al punto di ebollizione, quando cioè le bollicine, per ricordare l'insegnamento del grande maestro cinese Lu Ju, sono «come gocce che rotolano in una fontana». In altre parole, l'acqua va fatta bollire il meno possibile. Evitate l'acqua troppo dura, e se proprio non potete fare altrimenti, fatela bollire un po' di più.
- ❖ **Scaldare la teiera:** prima di preparare l'infuso bisogna buttare dell'acqua calda nella teiera per sciacquarla e riscaldarla. Se questa è molto piccola, è meglio immergerla in una ciotola in modo da potervi versare l'acqua bollente dentro e sopra.
- ❖ **Preparazione dell'infuso:** una volta scaldata, si mettono nella teiera le foglie di tè e ci si versa sopra l'acqua calda. Possiamo calcolare 1,5-2 g (1-2 cucchiaini) di tè ogni 1,5-2 dl (1 tazza). Dipende da quanto si vuole che venga forte il tè. A questo punto occorre mescolare rapidamente l'acqua e generalmente aspettare 4-5 minuti di infusione prima di servire il tè. Si otterrà così un tè dall'effetto calmante, mentre basta-

no 3 minuti se volete che l'infuso abbia un'azione stimolante. La stessa quantità di foglie può servire anche per 2-3 infusioni consecutive. In quelle successive, tuttavia, l'acqua non deve rimanere a lungo nella teiera.

- ❖ **Assunzione del tè:** il tè di buona qualità dovrebbe essere bevuto senza aggiungervi né latte, né limone, né zucchero; l'abitudine inglese di ricorrere al latte è stata probabilmente ripresa dai mongoli e dai tibetani. Inoltre l'infuso non dovrebbe mai essere versato completamente nelle tazze, ma occorre riempirle poco alla volta, in modo che il grado di diluizione dell'infuso sia omogeneo.