

L'ora del tè: incontro con due esperte dell'antica e pregiata bevanda

scritto da Silvia Fissore | 11/11/2019



Scopriamo con Gabriella Lombardi, tea-sommelier, e Anna Carlin, nutrizionista, come orientarci tra le varie tipologie di tè. Agli appassionati, consigliamo di segnare in agenda l'European Tea Show, a Torino dal 22 al 24 novembre

È stato scoperto per caso da un imperatore cinese, ha dato inizio alla Rivoluzione Americana ed è simbolo indiscusso del **British Style**. Giusto tre punti per riassumere la storia del tè, antica e pregiata bevanda che dal 22 al 24 novembre prossimo sarà protagonista a Torino dell'[European Tea Show](#).

Si tratta di un evento dedicato non solo ai professionisti del settore, ma anche a tutti gli appassionati tea lover. Per l'occasione verrà allestito un vero e proprio Tea Village, su iniziativa di [Protea Academy](#), organizzazione no-profit affiliata all'Associazione Italiana Cultura e Sport (AICS), partner esclusiva di THAC ([Tea and Herbal Association of Canada](#)) per la formazione professionale in Italia di [tea-sommelier](#).

L'ora del tè: intervista a Gabriella Lombardi e Anna Carlin

Per l'occasione abbiamo incontrato **Gabriella Lombardi**, prima tea-sommelier italiana, per scoprire come nasce una carta dei tè, e **Anna Carlin**, nutrizionista, per imparare a scegliere il tè adatto a ogni occasione.

Gabriella, cosa lavora il tea-sommelier?

Oltre alle note gustative che distinguono i diversi tipi di tè, il sommelier deve avere una comprensione trasversale del tè e della sua storia, dei metodi di lavorazione e di preparazione. Teniamo presente, infatti, che come per il vino, ogni tè è unico e il suo terroir ne connota la personalità e le caratteristiche organolettiche.

Come nasce una "carta del tè" completa e vincente?

Che si lavori per un negozio all'ingrosso o per un locale da somministrazione, occorre saper mettere da parte le preferenze personali e capire le esigenze dei clienti, il target al quale i tè verranno proposti, il mood del locale. Non esiste una carta dei tè "universalmente" vincente, ma tantissime sue declinazioni. Ultimo, ma non per importanza, bisogna avere un palato allenato per saper suggerire i migliori abbinamenti tè e cibo.

Attesa l'esistenza di molteplici [varietà di tè](#), abbiamo chiesto ad Anna Carlin come intercettare per ciascuna le proprietà organolettiche più adatte ai momenti della giornata e alle nostre esigenze.

«Va premesso che il tè si ricava dalla coltivazione della [Camelia Sinensis](#) - risponde la dott.ssa Carlin - e ciò che varia è principalmente la parte della pianta raccolta e la maturazione o fermentazione delle sue parti, due aspetti che vanno ad influire anche sulle proprietà organolettiche e nutrizionali di questa fantastica bevanda».

Avremo così, per citarne i più noti, **the nero, the verde, the bianco** e il famosissimo e tanto di moda **Macha**.

«In ognuno di essi a variare è anche il contenuto di teina, la molecola eccitante del tè che agisce sul sistema nervoso paragonabile alla caffeina del caffè».

Quale tè scegliere?

Per la carica del mattino, direi un buon tè nero magari aromatizzato con il bergamotto, come l'Earl Grey. Quello verde, invece, che è ricco di catechine, molecole antiossidanti per eccellenza e ha un contenuto minore di teina, è perfetto per essere bevuto a metà giornata.

Apprendiamo anche che il **the fermentato**, ottenuto dai rametti e dalle foglie della pianta sottoposti a fermentazione, contiene tanti sali minerali che basificano l'organismo e ha un gusto particolarmente "salato".

«Per chi volesse unire ai benefici del the anche le proprietà drenanti ed alcalinizzanti, - spiega la nutrizionista - consiglio di provare il kukicha giapponese fermentato».

E per rilassarsi?

«Optiamo allora per il Roibos. Viene ottenuto da una corteccia africana e non contiene teina, aspetto questo che lo rende adatto anche ai bambini come rimineralizzante» conclude Anna Carlin.