



Il benessere
a tavola

Rubrica a cura
della Dott.ssa Valentina Viti
Biologa Nutrizionista

Il té il benessere in infuso

Cosa c'è di meglio di una bevanda calda da sorseggiare durante le fredde giornate invernali? Se questa poi è ricca di benefici per la nostra salute, ancora meglio. E' il caso del tè, la seconda bevanda per consumo dopo l'acqua; popolare in Gran Bretagna, nei paesi di lingua inglese e in quelli orientali, si ottiene dall'infusione delle foglie di *Camellia sinensis*, pianta sempreverde che cresce in climi tropicali e subtropicali. Il tè ha per certo origini antichissime e orientali, dal momento che era conosciuta in Cina durante l'impero di Shen-nung (2897-2737 a.C.) e si diffuse in seguito in tutto l'Estremo oriente, soprattutto in India, Mongolia e Giappone. In Europa il tè fu introdotto intorno al XVII secolo, come prodotto di importazione delle navi commerciali olandesi ed inglesi. Il tè è una bevanda nervina, capace cioè di stimolare il sistema nervoso a causa della presenza di **caffaina** (nel tè viene chiamata più propriamente *teina*). Una tazza di tè leggero ne contiene circa 15 mg, mentre un'infusione forte arriva anche a 60 mg, quasi paragonabile a quella di un caffè espresso, con la differenza che nel tè la caffeina entra in circolo meno rapidamente, in quanto legata ad alcuni pigmenti vegetali, pertanto ha un'azione eccitante più blanda ma prolungata nel tempo. Senza aggiunta di zucchero o latte, una tazza di tè fornisce all'organismo approssimativamente 2 Kcal ed inoltre, la caffeina in esso contenuta, innalza leggermente il metabolismo corporeo, proprio grazie ad un effetto stimolante; in alcuni soggetti (irritabili, ipertesi, cardiopatici o gastropatici) questo effetto stimolante potrebbe comportare effetti collaterali gravi, pertanto, così come per il caffè, in questi casi è bene limitare il consumo di tè. Oltre alla caffeina, il tè è ricco di sostanze dalle notevoli proprietà benefiche, quali **sali minerali** (in particolare il fluoro) ma sono soprattutto i **flavonoidi** che fanno del tè un elisir di salute. Potenti antiossidanti, i flavonoidi (tra i quali ricordiamo la famiglia delle catechine) sono utili per garantire l'ottimale funzionamento di fegato, del sistema immunitario e l'elasticità dei vasi sanguigni; contribuiscono inoltre alla prevenzione di numerose patologie, come quelle cardiovascolari, infiammatorie e persino alcune forme tumorali. L'ampia varietà di azioni biologiche



attribuite ai flavonoidi, dipende in gran parte dalla loro capacità di bloccare il danno provocato dai radicali liberi, che si correla in maniera importante con molte patologie croniche degenerative. Da alcuni studi è emerso, ad esempio, che bere ogni giorno un paio di tazze di tè, aiuta anche a tenere sotto controllo il colesterolo e i trigliceridi. Esistono vari tipi di tè, classificati in base al processo di lavorazione a cui vengono sottoposti: mentre, nella preparazione del **tè nero**, la

fermentazione è essenziale per ottenere l'aroma desiderato, il **tè verde** si ricava a partire da foglie giovani e fresche, trattate in modo da inibire i processi fermentativi; pertanto rispetto al tè nero, il tè verde è più povero in caffeina (circa il 50% in meno), e vanta maggiori proprietà antiossidanti, dimostrandosi imbattibile sul piano della salute, perché è nella fermentazione che si ha la perdita dei flavonoidi e delle proprietà antiossidanti. In particolare, il potenziale antiossidante della bevanda è associato all'elevato contenuto in catechine (nel tè verde rappresentano circa il 20-40% del peso secco). Tra queste sostanze, la più abbondante è chiamata epigallocatechina gallato (EGCG), ed è particolarmente nota per aver dimostrato spiccate proprietà antiossidanti ed antimutageniche. Una via di mezzo è costituita dal **te Oolong**, un intermedio tra il tè nero e il tè verde, in quanto la fermentazione è interrotta mediante riscaldamento, conferendo così il tipico aroma fruttato e il colore rosso rame. Infine molto pregiato è il **tè bianco**, appartenente alla famiglia dei tè verdi, ottenuto dalla raccolta delle gemme e delle prime due foglioline tenere della pianta, di produzione ridotta e limitata. Inoltre, nel tè non va sicuramente tralasciato il contenuto di **tannini**, composti astringenti per eccellenza, con azione antibatterica e antidiarreaica per la capacità di trattenere liquidi. La modalità di consumo del tè ne influenza le prerogative: l'aggiunta di latte o limone, ad esempio, ne modifica negativamente la composizione, poiché le proteine del latte si legano ai tannini, diminuendone l'attività astringente e antibatterica, mentre l'acidità del limone tende a diminuire il potere antiossidante.



Rombo al te' verde

Ingredienti per 4 persone: 4 filetti di rombo, verdure miste (zucchine, carote, sedano, cipolle), 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 3 bustine di tè verde, sale e pepe q.b

Infondete 3 bustine di tè verde in acqua calda (non bollente). Adagiate i filetti di rombo in una padella antiaderente, dove avrete aggiunto 2 cucchiaini di olio, ricopriteli con il tè verde, salate, pepate e fate sobbollire per 5 minuti senza girare. A parte cuocete le verdure ridotte a cubetti nel restante olio e a cottura ultimata, servitele con il pesce e il suo fondo di cottura.

Per contatti: email vitinutrizione@gmail.com; Blog: www.unanutrizionistaincucina.blogspot.com

