

VANITY FAIR

ITALIA  NEWSLETTER  PEOPLE SHOW NEWS BEAUTY & HEALTH FASHION LIFESTYLE FOOD & TRAVEL NEXT VIDEO PODCAST VANITY SCELTI PER

ALIMENTAZIONE

Tè matcha: come scegliere il migliore, i benefici per la salute e i consigli per prepararlo (anche freddo)

In commercio esistono molte varietà di tè matcha, ricchissimo in antiossidanti, ma non tutte di qualità. Ecco come regolarsi nell'acquisto e nel consumo. Tenendo sempre in conto l'elevata presenza di caffeina

DI OLGA NOEL WINDERLING

6 LUGLIO 2024

Si chiama tè matcha, letteralmente «tè in polvere», ed è una varietà dalla **tonalità verde brillante** originaria della Cina imperiale ridotta in polvere, appunto, da tempo impiegata in Giappone come spezia o colorante naturale in cibi come il mochi o la soba. Ricchissimo in proprietà nutritive, negli ultimi anni si è diffuso come *super food* anche in Occidente. Ma è davvero una «pozione magica» da consumare senza accorgimenti? E come orientarsi tra le molte varietà arrivate in commercio?

Benefici, controindicazioni e dosi

«Il tè matcha ha tante, ottime **proprietà disintossicanti, depurative e antiossidanti**, cioè contrasta l'invecchiamento cellulare. Ed ecco spiegato perché, in un'epoca che mira al prolungamento della giovinezza, sta riscuotendo così tanto successo», spiega Irene Luzi, psicoterapeuta, ecopsicologa e igienista naturale esperta in **alimentazione** vegetale, autrice del nuovo *La svolta vegetale. Un percorso di salute alla riscoperta della tua intelligenza alimentare* (Longanesi, 224 pagine, 16,90 euro). Ma attenzione: «Si tratta anche di un **potente stimolante, ancor più ricco in caffeina del caffè**, che va evitato da chi soffre di **insonnia**, disturbi d'**ansia** e patologie cardiache». E in generale da valutare nel suo insieme: «Siamo abituati a pensare che possa servire a “tirarci su”, ma la realtà tutta l'energia di cui abbiamo bisogno dovrebbe esserci assicurata dall'interno, grazie a un'**alimentazione corretta**, non da una stimolazione forzata esterna che mette l'organismo in uno stato di allarme, costringendolo a ritrovare nuovi equilibri». Anche con il tè matcha, insomma, occorre prudenza. «Chi lo beve per la prima volta può addirittura incorrere in episodi di **tachicardia o di nausea**, quindi occorre

procedere per piccole dosi», continua Luzi. «In generale, a meno di non soffrire di debilitazioni importanti, a chi vuole fare il pieno di antiossidanti più che il *super food* del momento consiglio le barbabietole, il cavolo cappuccio, l'uva... Insomma la massima varietà possibile di alimenti vegetali di stagione». A cui, volendo, «aggiungere una tazza di tè matcha ogni tanto, avendo l'accortezza di non assumere lo stesso giorno altre bevande ricche di caffeina».

Quale tè matcha scegliere

L'importante è ovviamente procurarsi un prodotto di qualità, tra i «tanti in commercio che di tè matcha magari hanno solo il nome». Meglio, dunque, «rivolgersi a un **negozio specializzato** proprio in quest'ambito, o almeno in tè dagli standard elevati, evitando i **negozi** generici» e leggere bene l'etichetta (**contenuto di tè matcha: 100%**), consapevoli che la **confezione «di solito molto piccola - in alluminio e mai in vetro - perfettamente sigillata»** non è a buon mercato. La qualità, è noto, si paga, e qui comprende anche la lunga lavorazione: dopo essere state raccolte, le foglie di tè vengono infatti poste su una superficie piana per procedere all'essiccazione e poi sottoposte a un bagno di vapore prima di eliminare gli steli. Infine, le foglie vengono macinate fino ad ottenere una polvere dalla consistenza molto fine e dal colore verde scuro. Ma è al momento dell'assaggio che la differenza si fa palese: un buon tè matcha ha una **consistenza cremosa e produce una sensazione di freschezza**, mentre quelli di qualità inferiori risultano acquosi e poco aromatici. Colore in tazza: verde intenso e profondo, simile alla giada.

Come prepararlo nel modo corretto

Preparare una buona tazza di tè matcha non è complicato se si seguono pochi semplici passaggi. Per rispettare la tradizione, occorre procurarsi il kit che include una spazzola di bambù (*chasen*), una ciotola di ceramica (*chawan*) e un cucchiaino di bambù allungato (*chasaku*). Quanto al procedimento:

1. Portare l'**acqua** a ebollizione, poi lasciarla riposare per due o tre minuti, fino a quando avrà raggiunto una temperatura di 85-90° C.
2. In una ciotola capiente versare da uno a due grammi di tè in polvere e una piccola quantità di acqua calda. Mescolate con la spazzola di bambù e assicuratevi che non ci siano grumi.
3. Aggiungere il resto dell'acqua calda e mescolare ancora fino ad ottenere una leggera schiuma (tipo *mousse*).
4. Si consiglia di non aggiungere **zucchero**, anche se chi non ne gradisce il sapore spesso aggiunge quello di canna e perfino qualche goccia di essenza di vaniglia.

ARTICOLI PIÙ LETTI

ARTE E CULTURA

Chiara Valerio: «Lo Strega, il matrimonio e quel discorso al funerale di Michela



DI MARIO MANCA

CELEBRITY

Willem Dafoe e la moglie Giada Colagrande, che vivono in una fattoria di alpaca in Italia dopo 20 anni insieme

DI JUAN CLAUDIO MATOSSIAN

STARLOOK

Paola del Belgio si sposava 65 anni fa
oggi: la mise nuziale senza tiara per colei
che non voleva diventare regina

DI GIORGIA OLIVIERI

Tutte le notizie di *Vanity Fair* sul mondo della salute e del benessere

- Per restare aggiornati su tutte le novità dal mondo *Vanity Fair*, [iscrivetevi alle nostre newsletter](#).
- [Digiuno intermittente](#), scoperta un'associazione fra lo schema 16:8 e il rischio di disturbi cardiovascolari
- Gli 8 [disturbi del comportamento alimentare](#) più diffusi oggi e i relativi sintomi
- Il [Tai Chi](#) e i suoi 8 «principi attivi» per la salute del corpo e della mente secondo Harvard
- Che cosa succede alla salute di un bambino esposto al [fumo passivo](#)
- [Longevità](#), cambiare la dieta dopo i 40 anni può allungare di 10 la vita
- Burnout o semplice stanchezza? Ecco come [capire la differenza](#)
- [5 esercizi quotidiani](#) per «rimanere giovani» e combattere dolore cronico e sedentarietà
- [I bambini e la lettura](#): meglio la carta o i dispositivi digitali?

TOPICS ALIMENTAZIONE SANA ALIMENTAZIONE LONGEVITÀ

VANITY FAIR CONSIGLIA

ALIMENTAZIONE

7 tè freddi per tutti i gusti: il tuo preferito qual è?

Bere tanta acqua d'estate può diventare faticoso, ma se fosse sotto forma di tè originali e gustosi? Soprattutto freschi, come questi 7 che vi proponiamo, facili da preparare e anche belli da vedere

DI FRANCESCA FAVOTTO

SALUTE

I benefici delle tisane drenanti per l'organismo, al di là della *remise en forme*

Sgonfiano ed eliminano i liquidi in eccesso, ma non solo: ecco tutti i buoni motivi per cui introdurre una tisana drenante nella propria routine di benessere (più una selezione delle migliori su cui puntare)

DI ALICE NARDIOTTI