



BEVANDE

caffè

In questa pagina parleremo di :

- [Le origini del caffè](#)
- [La storia del caffè](#)
- [Benefici del caffè](#)
- [varietà di caffè](#)



Le origini del caffè

Il caffè racconta una storia, la storia di una bevanda, che ha stabilito le coordinate di un mercato, che ha creato nuovi picchi nel tracciato della macroeconomia mondiale. Il caffè è quotato come l'oro, scambiato come merce preziosa, ricercato, ambito. Ha creato attorno alle sue vendite vortici di denaro e di interessi, diventando, nel corso del tempo, la bevanda più gustata. Il caffè ha una sua storia, una specifica coltivazione. Il suo stesso aroma inebria e ammalia. Il caffè domina il tempo, lo stabilisce lo blocca. Che sia una pausa, un tempo lungo, un istante di piacere. Il caffè stabilisce il tempo, un tempo nel quale tutto si distende, tutto si amplifica, diventa leggero, privato, esemplare. La potenzialità di suddetta bevanda, è quella di creare degli spazi precisi, quella di stabilire delle coordinate esatte sulle quali viene a calcolarsi il tempo della pausa, del piacere, del gusto. Il caffè stabilisce delle relazioni, degli incontri. Diventa il tema di approccio, il legame sottile che unisce corpi e menti, il piacere della comunicazione verbale, la parentesi rilassante di una conversazione. Le metodologie di preparazione del caffè sono molteplici, la provenienza unica. Il caffè viene ricavato dalla macinazione dei chicchi stessi, che vengono ricavati da diverse tipologie di piante. Sono specificatamente tre, le piante coltivate per la lavorazione del caffè: la Coffea arabica, la Coffea canephora e la Coffea liberica. Suddette specie, presentano delle differenze che riguardano il contenuto di caffeina, il gusto del caffè stesso, le zone in cui le piante vengono coltivate che determinano l'adattabilità e la reversibilità della pianta stessa. Le principali specie di caffè coltivate e riutilizzate per la produzione della moka, sono l'Arabica, la Robusta, la Liberica e l'Excelsa. L'Arabica è la specie più antica. Presenta delle caratteristiche specifiche: tra tutte, è la specie dal contenuto di caffeina più basso, si distingue inoltre per la sua capacità di autoimpollinazione. La sua coltivazione ebbe inizio intorno al milleseicento. La Robusta ha origini africane. E' una pianta di estrema adattabilità, largamente diffusa per i suoi costi esigui. Richiede un'impollinazione incrociata, ed è la più diffusa tra tutte le piante da caffè. La Liberica è di contro la pianta da caffè meno rinomata e meno coltivata. Di origini africane anch'essa, è ad oggi coltivata nelle Filippine e in Indonesia. La sua diffusione è decisamente bassa rispetto alle altre piante. La Coffea Excelsa, è una variazione della stessa Liberica. Non ancora molto diffusa, viene però considerata

dai botanici parecchio incoraggiante per il futuro per quanto concerne la coltivazione e la diffusione del caffè.

La storia del caffè

Non esistono documentazioni specifiche e precise che testimonino esattamente quando e dove sia nata la prima pianta da caffè. La lavorazione del caffè, è attenta e peculiare: si parte con la raccolta dei chicchi, che vengono rastrellati tutti insieme, senza alcun criterio selettivo. Questa metodologia prevede la raccolta dei chicchi maturi e non maturi, ed è definita "stripping". Il metodo del picking invece, è maggiormente selettivo ed attento: la raccolta viene effettuata a mano, chicco per chicco. Una primaria scrematura viene effettuata dal raccoglitore, che tende a raccogliere solo i semi migliori. Il caffè che deriva da questo tipo di raccolta è certamente più completo, ricco e aromatico. Una volta effettuata la selezione, si procede con la lavorazione dei chicchi stessi, che vengono sottoposti al primo passaggio: la torrefazione. Una volta macinata, la polvere di caffè, apparirà scura, con venature rosse. Il profumo sarà certamente forte ed inebriante, ma soprattutto permanente. Un buon caffè, è un caffè che conserva tutte queste qualità, che presenta una colorazione marrone bruna, autunnale, che emana delle esalazioni gradevoli e precise. Un caffè non qualitativamente alto, è un caffè liscio, acquoso, poco rotondo, dal sapore tenue e scarno. L'aroma si avverte, ma appena. Il caffè, va servito in tazzina o in vetro, assolutamente caldo. Lo stesso zucchero deve essere versato all'interno della stessa fino a formare una leggera schiuma chiara, (color nocciola). Un buon espresso è fatto di particolari, unici. Aleggiano numerose leggende sulla storia e sulla scoperta di questa bevanda: Maometto e le sue eccentriche visioni, pozioni magiche e energizzanti, guarigioni fisiche dovute all'assimilazione del caffè. La pozione nera veniva bevuta già nei primissimi anni del quindicesimo secolo, da personaggi illustri e noti, che utilizzavano suddetta bevanda per migliorare le proprie capacità mnemoniche e nei loro versi, richiama ed esaltavano le sue egregie caratteristiche. Attualmente il caffè viene coltivato principalmente in Colombia, in Brasile, in Indonesia, in Messico, in Guatemala. E' la bevanda del gusto, della pausa, del benessere.



Benefici del caffè



Le proprietà del caffè, sono infatti notevoli e numerose. Il caffè appartiene alle bevande nervine, contiene infatti caffeina, una sostanza energizzante, che migliora le prestazioni mentali, previene lo stress o ne combatte la presenza. Il caffè viene bevuto per contrastare l'apatia, la noia, la sindrome della tristezza e della stasi. Il caffè rende attivi, brillanti, perspicaci. Aiuta nella concentrazione, agendo direttamente sul sistema nervoso e sui riflessi, canalizza l'attenzione e favorisce

un miglioramento netto delle qualità mentali. E' stato appurato che una tazzina di caffè, migliora immediatamente i cosiddetti riflessi condizionati. Sud detta bevanda quindi trova largo consumo tra coloro che hanno necessariamente bisogno di mantenere alto il livello di attenzione, restando pimpanti, concentrati, riflessivi per un tempo abbastanza prolungato. Il caffè, inoltre, migliora il funzionamento dell'apparato arterioso e linfatico: la caffeina è in grado di migliorare la circolazione sanguigna, senza alterare in alcun modo la pressione del sangue. Agisce conseguentemente anche sul cuore, favorendo un buon funzionamento delle vie coronarie. Essendo un energizzante la caffeina torna assolutamente utile anche per potenziare la muscolatura, favorendo una migliore contrazione muscolare, e attivando maggiormente e continuamente i centri nervosi e gli impulsi, tende a migliorare parecchio le prestazioni atletiche. Anche a livello respiratorio, il caffè mostra le sue potenzialità. Esso migliora la ventilazione polmonare, dilata i bronchi, migliorando notevolmente la respirazione. La caffeina attiva favorisce il secernere della bile nel fegato, e favorisce un ottimale funzionamento del sistema intestinale. Inoltre stimola il metabolismo, favorendone il funzionamento. Il caffè al mattino risulta essere particolarmente indicato: esso tende a liberare lo stomaco predisponendo beneficamente l'apparato digerente. La bevanda del caffè sembra essere particolarmente indicata dopo i pasti, ed in particolare dopo pranzo. In realtà il caffè non possiede proprietà digestive, anche perchè risulta essere particolarmente calorico. Una sola tazzina di caffè con in aggiunta una zolletta di zucchero, apportano all'organismo più di trecento calorie. Per il quantitativo calorico, il caffè, o anche il cappuccino, sono da consumarsi preferibilmente al mattino, a colazione, o a metà mattinata, per carburare nel modo giusto. I benefici apportati dalla caffeina e dunque dal caffè, sono numerosissimi. E' importante però, non abusarne. Come tutti gli alimenti, i benefici, in relazione ad un aumento delle dosi, si trasformerebbero in controindicazioni.

varietà di caffè

Il caffè non è una bevanda fondamentale per il benessere e l'equilibrio dell'organismo, per cui, il suo consumo è da considerarsi assolutamente facoltativo. Un abuso, può causare degli spiacevoli effetti collaterali. E' risaputo che le proprietà della caffeina, se assimilate in maniera eccessiva possono indurre stati d'ansia, panico, nervosismo eccessivo, tachicardia. Controllare il quantitativo di caffè è necessario per ovviare a problematiche sui generis. Il caffè si beve per piacere, per l'aroma, per il gustare un momento ricco di sapore,



per assaporare ad ogni lieve e leggero sorso, la vera essenza di una pozione magica, unica, profumata. Il caffè, può essere assaporato a qualsiasi ora, ma viene generalmente consumato in mattinata, a colazione, nel pomeriggio, dopo i pasti, accanto al dolce. La caffeina dunque, ha una valenza importantissima per l'organismo, ma può risultare controproducente, in soggetti cardiopatici, ipotesi, nevrotici, ansiosi. La caffeina, agendo come una lente di ingrandimento, tenderebbe ad ingigantire suddette patologie, portandole all'esasperazione. A rendere questa bevanda particolarmente gradita, non sono solo i suoi specifici benefici, ma anche l'aroma, il sapore ed il gusto. Il caffè, è amato in tutte le sue forme e declinazioni. La cultura stessa che gravita intorno a questa bevanda è variegata e particolare, si mescola ad altre usanze e culture, divenendo multi sfaccettata, multi etnica. Il caffè è espresso, è macchiato, è schiumato, corretto, è cappuccino, è shakerato, è d'orzo, è lungo, doppio, ristretto, americano e turco, è

caldo e freddo. Da queste tipologie basiche di preparazione, sono stati ricavati le migliori metodologie di preparazione del caffè, che diventa un momento di puro piacere. Con il caffè si possono inventare moltissime ricette, e la fantasia, può contare su uno stile di preparazione unico. Il caffè all'arancia, alla menta al cioccolato, al liquore, sono solo alcune delle ricette possibili. Il caffè all'arancia, ad esempio, va preparato mescolando al caffè (preparato da parte), un paio di cucchiaini d'arancia e un cucchiaino di liquore. Aggiungere poi lo zucchero, mescolare e servire in un a tazzina con fondo largo, decorata con un o spicchio di arancia. Il caffè al cioccolato, va invece preparato aggiungendo alla moka classica di caffè, il cioccolato in polvere. La preparazione è la stessa. Il sapore sarà particolarmente dolce e gustoso. Un momento di piacere, tutte le volte diverso ed unico.

caffè americano

In questa pagina parleremo di :

- [Caffè americano](#)
- [caffè americano : La preparazione](#)



Caffè americano

Il caffè è una bevanda che viene ottenuta mediante la macinazione di chicchi appartenenti alla medesima pianta. Ha alle sue spalle una storia ed una tradizione senza pari: gustoso, rotondo, aromatico, benefico, il caffè, conserva nella sua stessa concettualizzazione una polisemia di significati. Il caffè è gusto, è risveglio, è profumo, è pausa, è piacere. Le numerose virtù di suddetta bevanda, hanno favorito una diffusione sempre più ampia. Il caffè, possiede numerose proprietà benefiche: allevia l'emicrania, stimola la concentrazione, mantiene alto il livello attentivo, contrasta l'attacco dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare. Il caffè, è inoltre considerato un potente riduttore delle malattie cardiovascolari, favorisce lo scioglimento dei grassi ed è inoltre un vasodilatatore, per cui, viene largamente utilizzato per contrastare diversi inestetismi della pelle. E' particolarmente indicato a fine pasto, poiché facilita l'aumento della salivazione, favorendo conseguentemente la digestione. La caffeina, contenuta nel caffè, è un potente stimolatore del sistema nervoso: favorisce la concentrazione combattendo la stanchezza, la fatica e il sonno. Il caffè è un concentrato di energia, una sana abitudine, un momento di pausa, un piacere breve, ma estremamente intenso. Il caffè classico, viene generalmente servito in una tazzina di porcellana, e può essere bevuto in qualsiasi momento della giornata. Le diverse declinazioni del caffè, costituiscono risposte ad esigenze gustative di un'utenza sempre più esigente, di tradizioni a lungo perfezionate, di abitudini sempre più consolidate. Il caffè, diventa ristretto, macchiato, lungo, americano, cappuccino, schiumato, alla nocciola, caldo, freddo. Insieme al classico espresso, il caffè di moda è quello americano o anglosassone. Trattasi di un similare dell'espresso, servito in tazze alte, con un sapore più leggero e meno temprato e intenso.

caffè americano : La preparazione

Per preparare un buon caffè americano, è importante utilizzare una miscela gustosa, ben tostata, aromatizzata, inebriante. E' preferibile scegliere una tostatura cento per cento arabica, che dia al caffè americano il giusto aroma e la corposità tenue, tipica di questa particolare bevanda. Per ottenere un buon caffè americano, è preferibile utilizzare una miscela che provenga da una tostatura chiara dei chicchi, che inoltre dovrebbero essere scelti tra i più grossi di dimensione, per garantire una corposità e un aroma



ricco e intenso. L'acqua del caffè americano va portata a sessanta gradi centigradi circa. Fino a qualche anno fa, il caffè americano veniva soppiantato dall'intensità dell'espresso, dalla genuinità del caffè d'orzo, dalla dolcezza del macchiato, dal gusto gentile del cappuccino. Il taglio prettamente americano del caffè lungo, trovava poco spazio nelle abitudini e nei gusti di un'utenza che apostrofava il caffè classico come unico, ristretto, aromatico, invitante, non sostituibile. Nella scala delle preferenze, il caffè americano restava collocato all'ultimo gradino della classifica; negli ultimi tempi, le abitudini sempre più filoamericane, lo stile di vita, e la curiosità, hanno ribaltato le abitudini consumistiche. Il caffè americano, viene preferito a colazione, associato a succhi d'arancia, latte e cereali. Il caffè lungo diventa un momento di lungo piacere, un dolce risveglio, la calda tenerezza mattutina che delizia le papille gustative, che inebria i sensi. Per preparare un buon caffè americano esistono diverse metodologie, tutte pratiche e assolutamente comode. La soluzione maggiormente gettonata, prevede l'utilizzo della macchina da caffè elettronica, ideata appositamente per la preparazione del caffè americano. Una volta posizionata la macchina, bisognerà inserire nel contenitore apposito circa centoventi millilitri d'acqua (è questo il quantitativo minimo per una sola tazza di caffè americano). Il quantitativo d'acqua, tende quindi a variare a seconda del quantitativo delle tazze. All'interno dell'apposito filtro, andrà invece inserito il caffè; in questo caso il quantitativo, è pari ad un cucchiaino per ogni tazza. Terminata la fase di preparazione, la macchina andrà programmata in relazione all'orario, o andrà avviata immediatamente: in un tempo pari a circa dieci minuti (al massimo), la caraffa riposta al di sotto del beccuccio, inizierà a riempirsi, e solo quando sarà completamente piena, la macchina potrà essere spenta e quindi ripulita completamente con gli appositi trattamenti. Il caffè, sarà immediatamente pronto per essere servito; quando non viene consumato del tutto, può essere conservato e riutilizzato in un secondo momento, riscaldandolo sull'apposita piastra presente all'interno della macchina stessa, o all'interno di un fornetto a microonde. La scelta del caffè, è assolutamente personale: il caffè americano, può essere preparato anche con il caffè macinato che si utilizza per preparare l'espresso. In alternativa alla macchina apposta per il caffè americano, è possibile utilizzare una sorta di brick, all'interno del quale andrà miscelato il caffè con l'acqua. Il caffè americano è pratico, buono, gustoso, l'ideale per una colazione sana.

caffè ginseng

In questa pagina parleremo di :

- [Il caffè](#)
- [Dipendenza da caffè](#)
- [Caffè Ginseng](#)
- [caffè ginseng : Benefici del caffè Ginseng](#)



Il caffè

Nell'alimentazione degli italiani non può di certo mancare il classico caffè. Questa bevanda è considerata un vero e proprio toccasana per tutti coloro che devono affrontare ogni giorno lavoro e vita piuttosto frenetica. Il caffè, oltre ad avere un potere energizzante, è soprattutto buono. Il suo aroma è apprezzatissimo da tutti i palati, non è un caso che molti dolci più che gustosi siano proprio realizzati con il caffè. Quasi nessuno riesce quindi a fare meno di questa bevanda, l'alimentazione italiana è basata fortemente sul caffè e esistono vari modi per degustarlo. C'è insomma chi lo preferisce amaro, chi zuccherato, chi ristretto, chi lungo, inoltre il caffè può essere associato anche ad altri ingredienti e diventare una vera e propria delizia per il palato. Molti bar ormai si sono specializzati nelle diverse trasformazioni del caffè, che diventa non poco calorico con l'aggiunta di panna, nocchie, nutella, cioccolata fondente e così via.

Dipendenza da caffè

Come visto insomma c'è l'imbarazzo della scelta, si possono soddisfare davvero tutti i gusti, ma il caffè in quantità piuttosto elevate può costituire un problema per la salute del nostro organismo. Essendo ricco di caffeina ci si può facilmente imbattere, con un abuso di tazze di caffè al giorno, in qualche disturbo non indifferente per la salute. Si parla insomma di tachicardia, insonnia, forte nervosismo o addirittura



depressione. E' sempre bene quindi limitare il consumo quotidiano del caffè, anche se tre tazzine al giorno non sono assolutamente dannose. Il problema arriva quando ci si imbatte in una vera e propria dipendenza, quante volte insomma notiamo persone che non riescono assolutamente a stare senza caffè per più di due ore, qui si rischia di creare un circolo vizioso senza fine. Molti fumatori ad esempio sono ossessionati dal caffè, questo diventa il vero alleato per la sigaretta, causando in questo modo però un doppio danno al proprio organismo. E' sempre bene quindi riuscire a non trasformare un piacevole momento di relax in un caso di dipendenza assoluta.

Caffè Ginseng

A tal proposito, per coloro che non riescono a rinunciare assolutamente al caffè, in questi ultimi anni è stato importante nel nostro Paese anche un altro tipo di caffè considerato molto più salutare e che dona non pochi benefici al nostro organismo. Si tratta del caffè Ginseng che, anche grazie alla sempre più diffusione della cucina orientale nel nostro Paese, sta diventando una delle bevande più diffuse nei vari bar. Sempre più persone si affidano quindi al caffè Ginseng, una novità che potrebbe anche migliorare le condizioni di salute di chi tende a bere fin troppo caffeina. Il caffè Ginseng è una classica bevanda energizzante, grazie proprio a questa polvere ottenuta dalla radice di Ginseng e aggiunta nel normale caffè. Di per sé questa bevanda ha già un valore energizzante, ma grazie al Ginseng c'è il prolungamento di tale sensazione, in questo modo non occorrerà ricorrere così spesso al caffè. Questo già quindi è un punto a favore del caffè Ginseng, si evita di creare una vera e propria dipendenza. L'effetto energizzante del caffè il più delle volte provoca nelle persone la costante ricerca di caffeina durante l'intera giornata, questo perché solitamente una tazza di caffè riesce a donare energia, ma non sufficiente per un periodo di tempo abbastanza lungo. Con il caffè Ginseng ciò non accade, ma vi sono molti altri benefici che dona al vostro organismo, non preoccupandovi più degli effetti collaterali che derivano invece dalla semplice tazza di caffè.

caffè ginseng : Benefici del caffè Ginseng

Il Ginseng infatti dona al vostro organismo non solo un potere energizzante, ma addirittura terapeutico. Innanzitutto sarete molto più svegli al mattino, poi c'è un netto miglioramento della digestione e si elimineranno tutti quei fastidi che provengono invece dall'abuso di caffè normale come il nervosismo, la tachicardia e la depressione. E' sempre più facile nella società d'oggi essere completamente avvolti dal nervosismo, ecco che una bella tazza di caffè Ginseng potrà stabilizzare non poco il vostro sistema nervoso, con effetto calmante e rilassante e un'armonia maggiore per tutto il vostro organismo. Vediamo ora nel dettaglio quali sono i benefici che il caffè Ginseng dona all'intero corpo umano. La digestione diventa molto più tranquilla, c'è una forte stimolazione dell'intestino; c'è un netto miglioramento della circolazione sanguigna, il Ginseng infatti riesce a rilassare i vari vasi e quindi a favorire il passaggio del sangue; importante è anche per stabilizzare le varie aritmie cardiache, chi si ritrova a praticare sport di resistenza potrà trarre non pochi benefici dal caffè Ginseng; come detto non si ha problemi di insonnia, anche se ovviamente non è consigliato prenderlo prima di dormire; aiuta inoltre a rinforzare l'organismo grazie ad un notevole potere antiossidante. Il caffè Ginseng è quindi un ottimo alleato per la nostra salute ed è sempre bene sostituirlo ogni tanto al semplice caffè, l'aroma inoltre è alquanto piacevole, quindi il vostro palato non si ritroverà con un gusto amaro.

proprietà the verde

In questa pagina parleremo di :

- [The verde](#)
- [Marketing intorno al the verde](#)
- [Proprietà del the verde](#)
- [Funzioni della catechine](#)
- [proprietà the verde : I polifenoli](#)



The verde

La cultura del the verde sta ormai prendendo sempre più piede nei Paesi occidentali. I primi a consumare questa particolare bevanda furono i cinesi che, già duemila anni fa, avevano ben compreso tutte le proprietà benefiche del the verde. Non è un caso che questo popolo era solito consumare tale bevanda principalmente per curare determinati disturbi, in modo particolare il mal di testa. Sempre più ormai la cultura orientale si sta affacciando nel mondo dell'occidente, ne è una dimostrazione il consumo costante di prodotti naturali provenienti da erbe per la cura del proprio corpo. Quest'aspetto in effetti ha sempre caratterizzato la cultura d'Oriente, ma ora il cambiamento è già in atto da un bel po' di anni anche in Occidente. Basti pensare come ci sia un vero boom anche di determinate tecniche di rilassamento: massaggi cinesi, yoga, particolari esercizi di respirazione, c'è insomma quella voglia costante di arrivare ad un beneficio fisico attraverso la stimolazione di quello interiore.

Marketing intorno al the verde

Vi sono i più scettici che continuano a non vedere di buon occhio alcune caratteristiche benefiche provenienti dalla cultura orientali, ma ormai sono molteplici gli studi scientifici che affermano la reale efficacia di tutte queste pratiche fisiche e alimentari. Si parla ormai tantissimo del the verde e dei vari infusi realizzati con determinate piante curative, questa può diventare sicuramente la nuova era della medicina e della cura del proprio corpo. A tal proposito ciò che colpisce molto è l'incredibile consumo del the verde nelle zone occidentali, un boom che è avvenuto prevalentemente negli ultimi anni, anche se bisogna fare molta



attenzione alle imitazioni. Come tutti i prodotti che sono alla moda, parlando in un modo alquanto elementare e semplice, si cerca di puntare prima di tutto sul marketing, approfittando proprio sulla loro popolarità. Molte aziende insomma si arricchiscono vendendo prodotti che però non sono realmente così originali come si voglia far credere e questo accade purtroppo anche nel mondo delle bevande definite salutari.

Proprietà del the verde

Nel caso del the verde non è assolutamente consigliato comprare quello in bustina o contenuto già nelle varie bottiglie, in realtà tali prodotti non contengono realmente tutte le proprietà benefiche del the verde. La cosa migliore da fare in questi casi è comprare in erboristeria proprio le varie foglioline del the verde e preparare da sé l'infuso. Questo è consiglio importante per chi vuole provare realmente i benefici di tale bevanda. Vediamo ora nel dettaglio quali sono le principali proprietà contenute in questo the verde. Questa bevanda è composta da determinati principi attivi come caffeina (teina), aminoacidi, vitamina C, olio essenziale, proteine, ferro, calcio, vitamine del gruppo B, teofillina e teobromina, tannini, in realtà però le componenti che rendono il the verde così efficace sono la catechine e i polifenoli. Principalmente la catechine agisce sul nostro organismo aiutando a migliorare alcune delle sue funzioni.

Funzioni della catechine

Innanzitutto tale sostanza riesce a diminuire i livelli di colesterolo nel sangue. Quello però che ha stupito non poco le varie ricerche scientifiche è che grazie a questa catechine c'era un minor sviluppo di malattie cancerogene. Da qualche anno infatti il the verde è associato alla cura del cancro, in realtà si tratta di un processo di prevenzione, proprio perché contiene queste importanti sostanze garantisce la non comparsa di malattie cancerogene. Non solo perché la catechine contenuta nel the verde permette anche un netto rafforzamento del sistema immunitario nonché un'accelerazione del metabolismo basale e quindi può essere ottimo anche per la fase di dimagrimento. Le altre proprietà benefiche del the verde sono: controllo del diabete, eliminazione della placca dentale, miglioramento dell'alitosi, diminuzione delle carie, miglioramento della diarrea, pressione sanguigna più bassa, miglioramento della respirazione, aumento della potenza fisica negli sportivi. Come detto però il the verde è formato anche dai polifenoli, questi sono dei potentissimi antiossidanti, molto più forti delle vitamine C e E.

proprietà the verde : I polifenoli

Grazie quindi ai polifenoli si ha un effetto altamente depurativo per il vostro organismo, grazie all'effetto drenante e soprattutto si rallenta notevolmente l'invecchiamento non solo della pelle, ma delle cellule del nostro corpo. Proprio per tutte queste proprietà benefiche il the verde ha un ruolo importante nell'alimentazione quotidiana, chiaro però che non si debba abusarne. Generalmente due o tre tazze di the verde al giorno possono più che bastare, può essere un valido sostituto del caffè, visto che contiene già in sé della caffeina. A tal proposito è sempre meglio non abusare delle varie dosi, si rischia di accelerare altrimenti il nervosismo e avere dei problemi di insonnia, soprattutto se consumato prima di andare a letto. Per mantenere tutte le sue proprietà intatte però il the verde deve essere preparato attraverso un infuso, qui l'acqua non deve superare gli 80°, poi le foglioline bisogna lasciarle in infusione per circa due minuti e il composto sarà pronto per essere bevuto.

tè chai

In questa pagina parleremo di :

- [Bevanda d'oriente](#)
- [tè chai : Te chai](#)



Bevanda d'oriente

Il tè è una bevanda calda, che viene preparata per infusione delle foglie che vengono miscelate a specifiche altre essenze o erbe. Alla bevanda calda si aggiunge del latte, del miele, dello zucchero, per dolcificarla e snervare lo stesso sapore asprigno che la caratterizza. Il tè viene coltivato e nasce in Oriente, per diventare un'arte, una tradizione, un rituale. Il tè diviene cerimonia, viene gustato, assaporato, conservato: il suo gusto rotondo, gentile ed intenso, inebria i sensi. Apostrofata come bevanda del benessere, del relax, dell'equilibrio. Il suo consumo, viene effettuato tre volte al giorno, nei momenti salienti della giornata, per conciliare il risveglio, la concentrazione pomeridiana ed il riposo notturno. Le diverse varietà di foglie, favoriscono la produzione di bevande dall'aroma diverso, e dalle proprietà benefiche comuni. Il tè si distingue in classico, verde, rosso, nero, bianco. Le sue foglie, contengono tannini, caffeina, teina, teofillina e floruro. Gli effetti benefici, sono assolutamente simili, ma il contenuto delle foglie specifiche, o la preparazione, creano delle minime differenze tra le diverse tipologie di tè: il tè nero, viene considerato un decongestionante, aiuta a liberare le vie respiratorie, ed è quindi particolarmente indicato per combattere i sintomi da raffreddamento; stimola il sistema nervoso, favorendo la concentrazione, favorisce un miglioramento del sistema cardio-vascolare, e svolge inoltre un'azione diuretica e antiossidante. Il tè verde, esattamente come il tè nero, migliora la concentrazione; le sue sostanze, (polifenoli e catechine), favoriscono il dimagrimento e aumentano la velocità del metabolismo stesso. Il tè verde, infatti, è particolarmente indicato nelle diete, per stimolare la diuresi e sciogliere i grassi. Anche il tè verde, aiuta a combattere l'attacco dei radicali liberi, che favoriscono la comparsa di rughe e macchie della pelle, favorendo l'invecchiamento cellulare. Il tè rosso, oltre ad essere considerato un potente antiossidante, è una bevanda adatta a combattere il dolore, gli spasmi, per le sue potenti proprietà distensive. Contiene calcio, fosforo e vitamine, risultando assolutamente benefico per il benessere dell'organismo. I tè sono diversi, nella composizione, nella fattezza, nel gusto, nei benefici.

tè chai : Te chai

Tra le diverse varietà di foglie presenti, il tè chai, tipicamente indiano, sta assumendo una valenza notevole, per tutte le proprietà da esso esplicate. Il tè indiano, assomiglia al tè nero, per una serie di comunanze e similitudini. Il tè chai indiano, è un tè che viene bevuto assoluto o accompagnato da una dose di latte, che ne snervi il sapore leggermente aspro. A questo tè, si accompagnano sempre delle spezie precise, per rendere il gusto maggiormente rotondo e dolce, come la cannella o lo zenzero, o il cardamomo, a seconda dell'intensità del sapore e del gusto che si



desidera dare alla bevanda. Il tè chai, va lasciato in infusione per qualche minuto o a fuoco lento o a fuoco spento, per poi essere versato nelle tazze, come se fosse riposato. Il tè chai, ha origini antichissime, infatti anche la sua stessa preparazione non è cambiata minimamente nel corso del tempo. Questa bevanda, è sempre stata preparata con una base di tè nero e spezie, come quelle sopra citate, con in aggiunta dello zucchero, o del miele, a seconda dei gusti specifici. Questo tipo di bevanda, va assolutamente preparata in casa, affinché gli ingredienti acquistati siano ben conservati. Il tè chai, è, come tutti i tipi di tè una bevanda assolutamente benefica, per i benefici apportati dagli stessi ingredienti di cui è composta: zenzero, cannella, ginger, cardamomo, chiodi di garofano e pepe. La cannella, ad esempio, aiuta ad abbassare il livello della pressione sanguigna, controlla e regola il livello insulinico sui diabetici, previene e tutela l'attacco di alcuni batteri; Il ginger, è sempre stato utilizzato per contrastare le problematiche relative all'intestino, allo stomaco, al cuore. Lo zenzero ed il cardamomo, si comportano allo stesso modo: fungono da antinfiammatori, infatti aiutano a lenire i dolori, a migliorare la circolazione sanguigna e migliorare la digestione. I chiodi di garofano conservano da sempre proprietà antisettiche, infatti aiutano a prevenire o combattere malattie infettive causate da funghi e batteri. Il pepe, possiede come altri ingredienti proprietà antiossidanti. Il tè chai, dunque, è un tè assolutamente benefico, per diversi aspetti, per la composizione specifica con la quale viene effettuata la preparazione. Il tè chai infatti, viene bevuto molto spesso, in particolare durante il pomeriggio (essendo particolarmente speziato), se considerato assoluto, anche a colazione, con in aggiunta del latte fresco. Questa bevanda, dall'Oriente, ha assunto delle connotazioni prettamente occidentali; il suo consumo si è diffuso ampiamente, non solo grazie ai suoi benefici, ma anche grazie al suo specifico gusto intrigante, forte, rotondo, diverso. Bere tè, aiuta a rimanere belli e forti, per un tempo maggiormente prolungato, assaporando il piacere del gusto del calore di un'erba che rapisce tutti i sensi.

te giapponese

In questa pagina parleremo di :

- [Te giapponese](#)
- [tipologie di te giapponese](#)



Te giapponese

Frutto di una storia ed una tradizione antichissimi, il tè giapponese è oggi cultura, storia, rituale. Nel mondo orientale, la cultura del tè, è un'arte, un orientamento, una consuetudine figlia di regole specifiche, inerenti alla raccolta delle foglie, alla preparazione, alla degustazione. Anticamente, il momento del tè, in Giappone, rappresentava un cerimoniale dalle sfumature spirituali: il tè era la bevanda dello spirito, dell'armonia dei sensi, della pace interiore. Il cerimoniale del tè, "cha no yu" placava le menti, gli ardori, le paure, le inquietezze, favorendo il raggiungimento di uno stato catartico, eterno, astratto, mentale. Il precursore del cerimoniale del tè, era un monaco giapponese, di nome Sen-no-Rikkyu, che divulgò la cultura del tè, innalzandola ad una perfetta forma d'arte e al ritrovamento di quattro sensi: l'armonia, la tranquillità, il rispetto, la purezza. Il tè giapponese, è l'elisir della bellezza, della pace interiore, della calma assoluta, della purificazione dell'animo. Bere il tè, non è un semplice momento di piacere dei sensi, non è un semplice allietamento del gusto, delle papille che godono dei sapori, dolciastrici e carezzevoli della bevanda; il tè stabilisce un contatto tra l'individuo e il sacro, tra il terreno e l'etereo, tra il materiale e l'immateriale. Il cerimoniale del tè, è un passaggio, è una scelta, consapevole di purificazione, di liberazione. Prima del cerimoniale, avviene la meditazione e la concentrazione: il pensiero, va a stabilire un contatto, va a posarsi dolcemente su un'idea, sulla bellezza, sulla catarsi eterna. La meditazione e la concentrazione del pensiero, stabiliscono le basi per la preparazione che fa parte del rituale cerimoniale. Il rito, si svolge in assoluto silenzio, nel rispetto della concentrazione: meditare aiuta a focalizzare l'attenzione sulla natura, sulle sue bellezze, sul rumore dell'acqua, del vento leggero, dei fili d'erba, sui fruscii, delicati e rilassanti, sui suoni

della terra, del cielo, degli alberi, dei fiori, dei silenzi. Il pensiero si amalgama con il silenzio, si fonde con esso, allontanandosi dalle frenesie, dallo stress, dalle nevrosi quotidiane.

tipologie di tè giapponese

Coloro che si preparano alla cerimonia, assaporano la bellezza e l'armonia della natura, entrando a capo chino in una stanza, in silenzio, sedendosi sui talloni, mantenendo per tutto il tempo una posizione eretta.

L'atmosfera è pacata e serena, la luce è fioca e leggera, i raggi del sole penetrano dolcemente dalle fessure delle finestre, lasciano intravedere il paesaggio esterno, e riscaldano l'ambiente in maniera lenta e delicata.

Quando i partecipanti al rituale hanno raggiunto il massimo grado di concentrazione, il maestro si avvicina alla tinozza e inizia il rito dell'infusione mescolando il tè con una piccola canna di bambù. Quando il tè sarà pronto verrà servito in tazze dal bordo leggermente ondulato.

Bere il tè richiede delle regole precise: una volta ricevuta la tazza, bisognerà berla per qualche sorso, ripulirla nel punto in cui si sono appoggiate le labbra e passarla ad un altro ospite, oppure sarà bevuta completamente dal maestro, ripulita e consegnata nuovamente riempita al successivo ospite. Il tè è dunque un culto, una filosofia di vita, un momento di aggregazione, di riscoperta, di silenzio. Le regole imposte anticamente, esistono ancora oggi. Il tè viene servito nelle case a seguito di uno specifico segnale, gli ospiti, entrano in una stanza ed attendono l'arrivo del padrone di casa che darà a sua volta l'avvio al cerimoniale. Le varietà di tè giapponese sono numerose: il tè bacha, è un tè verde, prodotto dall'infusione delle migliori foglie. Il sapore è leggermente amaro, ma fresco e leggero. È un tè dalle proprietà depurative, dunque particolarmente idoneo a coloro che intendono depurare l'organismo, in particolare il fegato ed i reni. Il tè bacha, va servito tiepido, con in aggiunta un cucchiaino di miele per dolcificarlo. Questo tè è il maggiormente gettonato, non solo per la sua leggerezza, ma anche per le sue proprietà e per il gusto. Il matcha, è sempre un tè verde, prodotto in polvere, utilizzato specificatamente per il cerimoniale del tè. L'aroma è molto forte ed il gusto è rotondo e intenso. Suddetto tè viene lavorato intensamente, le foglie, a seguito della raccolta, vengono essiccate e lasciate in un luogo fresco per circa trenta giorni; le foglie vengono poi sottoposte al trattamento specifico al vapore e solo alla fine vengono raffreddate. Il sencha, è un tè leggero e gentile, che va servito caldo, molto utilizzato per accompagnare piatti leggeri. Per gli amanti del dolce il tè ideale è dolce, tra i più pregiati è il gyoichuro, una variante amata che accompagna sapori delicati. Tutti i tè giapponesi, contengono poca teina, ed inoltre sono molto ricchi di vitamina C, quindi sono considerati curativi per diverse patologie e per il miglioramento del sistema immunitario, oltre che per la digestione e la depurazione dell'organismo. Tantissime le varietà, per tutti i tipi di palati e di gusti. Il tè è una tradizione, un rituale, un momento di pausa piacevole, una modalità di ricongiungimento con se stessi e con gli altri.



tè rosso

In questa pagina parleremo di :

- [Il tè rosso](#)
- [Proprietà benefiche tè rosso](#)
- [Dieta del tè rosso](#)
- [Come preparare il tè rosso : tradizione e varianti](#)



Il tè rosso

Appartenente alla famiglia delle Leguminosae, il tè rosso è una pianta dalle caratteristiche benefiche. Non appartiene alla stessa famiglia di quello che comunemente conosciamo come tè ma la stessa lavorazione delle foglie e la fase di infusione di preparazione e la diffusione del nome “tè” gli ha fatto acquistare il nome di tè rosso. In realtà le foglie, una volta raccolte e lavate, vengono fatte essiccare naturalmente al sole dopo essere state tritate. Al sole le foglie quasi “fermentate” si seccano e sono pronte ad essere utilizzate come infuso. Il colore è rossastro e l’aroma molto dolce e gradevole. Il tè rosso non contiene caffeina, ma è lo stesso energizzante e depurativo. Il tè rosso cresce esclusivamente in Sudafrica e viene conosciuto come tè rooibos, dal nome di origine della pianta dalla quale si ricavano le foglie per l’infusione che viene dall’olandese che significa “arbusto rosso”. La procedura originaria e naturale di preparazione consiste nel prendere foglie e rametti secchi e lasciarli in acqua per circa 24 ore. Questi inizieranno a fermentare e ad acquisire il tipico colorito e aroma. Si procede poi con l’essiccazione o con l’aggiunta di altri componenti per la produzione di prodotti per il corpo.

Proprietà benefiche tè rosso

Il tè rosso ha tantissime proprietà benefiche per il nostro organismo per lo più depurative. Inoltre ha un apporto calorico minimo e quindi depura, aiuta il fegato contro l’accumulo di grassi e non ingrassa. È particolarmente indicato per qualsiasi età, in gravidanza e per qualsiasi individuo a dieta e per chi vuole concedersi una coccola quotidiana. Questo perché è



considerato un ottimo integratore alimentare per mezzo delle sue proprietà nutritive. Contiene calcio, vitamina C, fosforo, ferro e magnesio. Non contiene caffeina, quindi non ha nessuna proprietà eccitante, anzi, dalle popolazioni sudafricane viene consumato unito al latte proprio come bevanda rilassante per conciliare il sonno. Tra le sue proprietà benefiche ricordiamo la proprietà antiossidante. Il tè rosso contiene, infatti, circa 25 tipi di polifenoli che sono antiossidanti che stimolano gli organi dell'apparato digerente e soprattutto il fegato che viene aiutato nel suo compito di eliminazione delle tossine e nella digestione dei grassi. Gli antiossidanti sono anche importanti per il nutrimento e la composizione delle cellule della pelle, il che previene l'invecchiamento cutaneo.

Dieta del tè rosso

La dieta del tè rosso è un'ottima dieta depurativa che tutti possono seguire con un po' di buona volontà e tanta voglia di depurare il nostro organismo per liberarlo dalle tante tossine che vi si depositano. Dura circa cinque giorni e sfrutta le proprietà drenanti, depurative e antiossidanti del tè rosso. Si parte con la colazione formata da una tazza di tè rosso da diluire a piacere con un bicchiere di succo di frutta non zuccherato o da associare ad un frutto. Alla tazza di tè si aggiungono un paio di fette biscottate. A pranzo si mangia una porzione non abbondante di pasta con verdure, un frutto e una tazza di tè rosso. A merenda una bella tazza di tè rosso, calda o fredda, a piacimento e a cena un piatto di verdure, una fetta di carne e una tazza di tè verde, da prendere, se preferite, anche prima di andare a letto. Ovviamente bisogna bere molto e seguire la dieta per non meno di cinque giorni. Questa dieta è ideale per chi si sente un po' gonfio dopo gli abusi delle feste o dopo un periodo caratterizzato da eccessi alimentari. È un'ottima bevanda da consumare anche durante altre diete. Basta non aggiungerci molto zucchero. Vi aiuterà come un integratore, solo che risparmierete denaro e soprattutto userete prodotti naturali.

Come preparare il tè rosso : tradizione e varianti

Il tè rosso si prepara come qualsiasi tisana o tè. Si trova direttamente in bustine da utilizzare nella tazza di acqua calda per lasciarla in infusione o in foglie. Per la preparazione in foglie si usa lo stesso procedimento con acqua bollente. Scaldare l'acqua in un pentolino e poi aggiungere le foglie di tè rosso una volta che l'acqua bolle. Le foglie si lasciano in infusione per quattro o cinque minuti e poi si filtra e si serve caldo e zuccherato a piacere. Con un cucchiaino di miele è una vera delizia perché il dolce del miele va a coprire il sapore che è fruttato ma allo stesso tempo un po' aspro come gli agrumi. Un altro modo per prepararlo è seguire una ricetta per la preparazione di una bevanda energetica e dissetante che vi permette di non gustare solo il tè rosso a caldo. Preparate il vostro tè nella modalità inerente al prodotto che avete acquistato e poi fatelo raffreddare e aggiungete del succo di arancia fresco. Otterrete una buonissima bevanda dissetante. Altro segreto per rendere la vostra tazza di tè rosso più gustosa è quello di bollire insieme all'acqua un bastoncino di cannella e poi aggiungere il tè rosso e lasciare in infusione. Potete servirlo sia caldo che freddo. Il tè rosso è anche un'ottima base per un aperitivo. Si prepara il tè rosso e si lascia raffreddare e si aggiunge del succo di frutto a mela, pompelmo o mango a piacere oppure dello spumante adatto per aperitivi.

tè verde benefici

In questa pagina parleremo di :

- [Tè verde](#)
- [tè verde benefici : Tè verde: azione benefica](#)

Tè verde

Il tè verde è una tipologia di tè, ottenuto per infuso delle foglie di *Camelia sinensis*. Di origine espressamente cinese, il tè verde, si è diffuso in diverse regioni del mondo, disegnando un percorso che ha toccato l'antico oriente e l'attuale occidente. Sul fatturato complessivo annuo, prodotto dalle diverse varietà di questo infuso, il tè verde, conquista più del trenta per cento, con una produzione pari a due milioni e mezzo di tonnellate prodotte in tutto il globo. La qualità del tè verde, è il risultato di una lavorazione attenta e oculata, perfezionata nel corso dei secoli: la *camelia sinensis*, cresce al sole, o viene protetta da una penombra, che rende lo sviluppo della pianta più lento e pausato. Per realizzare questo tipo di coltivazione, vengono costruite coperture di canne di bambù e paglia, che creano un filtro dei raggi di luce, che tendono a bloccare la produzione di clorofilla, aumentando di contro la produzione dei flavonoidi, degli aminoacidi, della vitamina C, ed altri elementi benefici contenuti nelle foglie di *Camelia*; questo tipo di coltivazione, rende inoltre il sapore del tè più rotondo, gentile e dolce. Il tè verde, contiene ingenti quantità di flavonoidi e polifenoli, potenti antiossidanti che contrastano la formazione dell'invecchiamento cutaneo, conservando la bellezza della pelle. I suoi benefici, erano già noti tremila anni fa, quando il tè verde, veniva utilizzato come terapia palliativa per il mal di testa, per i dolori reumatici, per eliminare le impurità, per disintossicare l'organismo mediante l'eliminazione delle scorie. Gli effetti benefici del tè verde, sono stati appurati scientificamente con il passare del tempo: il tè verde, rappresenta un toccasana per la salute e per il corretto funzionamento dell'organismo.

tè verde benefici : Tè verde: azione benefica

I polifenoli ed i flavonoidi, favoriscono la protezione dal costante attacco dei radicali liberi che causano l'invecchiamento cellulare; il tè verde, è dunque un alleato della bellezza, poiché tende a conservare la bellezza della pelle nel tempo. Le catechine, favoriscono lo smaltimento dei grassi, riducendo il colesterolo in eccesso dal sangue, e riportando allo stesso tempo i valori nella norma. Il tè verde, favorisce inoltre l'espulsione delle tossine e delle scorie dall'organismo, favorendo la diuresi, purificando continuamente il corpo, e ripristinando le naturali funzioni organiche. In Giappone, il tè verde, viene consumato due o tre volte al giorno: l'infuso, rappresenta un rituale, una filosofia, una pausa. E' stato testato che il tè verde, tende a ridurre il rischio di cancro. Una singola tazza di tè verde, contiene poco meno di cento grammi di catechine, due tazze, rappresentano il quantitativo ideale per innalzare la difesa del sistema immunitario. Alcuni studi effettuati in Oriente, hanno appurato che bere due tazze di tè verde al giorno, riduce i rischi di

contrarre il cancro alla gola, in particolare alle mucose delle vie orali. Il tè verde, possiede un effetto fortemente drenante, risulta dunque essere particolarmente indicato per la perdita di peso e per eliminare il problema della ritenzione idrica. I benefici di questo particolare infuso, sono diversi, e sono stati appurati nel corso del tempo, grazie ad una serie di esperimenti e di test, effettuati sugli individui che bevevano cospicui quantitativi di tè verde, riscontrando benefici differenti sul piano fisiologico ed estetico. Il tè verde, tende a favorire la concentrazione, grazie alla presenza di teina, che è un potente eccitante e delle vitamine; migliora la memoria, acuendo le proprietà intellettive e relative alla concentrazione, riducendo allo stesso tempo il rischio di contrarre patologie come l'arteriosclerosi. Le catechine contenute nel tè verde, tendono anche a rafforzare il sistema immunitario, riducendo il rischio di contrarre virus. I benefici del tè verde, interessano anche il diabete, che viene controllato e ridotto costantemente e l'apparato intestinale, grazie ad un ripristino dell'azione della flora intestinale che ritrova la sua regolarità; il tè verde, tende inoltre a ridurre la placca dentaria, riduce il rischio di carie, e contrasta l'alitosi, apportando benefici a tutta la zona orale; riduce il rischio di trombosi, grazie al miglioramento della pressione sanguigna e all'eliminazione di possibili coaguli all'interno del sangue. Il tè verde, bevuto caldo, in aggiunta di un cucchiaino di miele, diventa un broncodilatatore, e favorisce allo stesso tempo la respirazione e l'eliminazione dei muco, calmando tosse e sindrome da raffreddamento. Le foglie di Camelia, vanno lasciate in infusione in acqua calda per circa cinque minuti: al tè è possibile aggiungere una fetta di limone dello zucchero o anche un cucchiaino di miele per snervare il sapore aspro delle foglie. Il quantitativo giornaliero non deve superare le due tazze al giorno. Non esistono particolari effetti collaterali, ma è preferibile che il dosaggio sia tenuto sotto controllo: il tè verde contiene teina e caffeina, e può dunque indurre nervosismo ed ansia. Bevuto a stomaco vuoto, può causare mal di stomaco e anche senso di nausea.

te verde dimagrire

In questa pagina parleremo di :

- [Te verde: proprietà](#)
- [te verde dimagrire : Dimagrire](#)



Te verde: proprietà

Il tè verde viene ricavato dall'estratto delle foglie delicate della camellia sinensis. Queste stesse foglie da cui viene ricavato l'infuso, contengono notevoli quantità di elementi in grado di contrastare l'attacco dei radicali liberi. Il tè verde, contiene ingenti quantità di polifenoli, vitamina A e vitamina E, che esplicano una forte azione anti-ossidante. Suddetta azione, ritorna utile per contrastare l'invecchiamento cellulare, che comporta un mancato rinnovo delle cellule stesse, e uno scorretto funzionamento dell'organismo. L'azione antiossidante, è favorita anche dai flavonoidi, contenuti nel tè verde: questi migliorano il funzionamento del sistema cardiaco, riducendo notevolmente il quantitativo di LDL, e di trigliceridi, riducendo i rischi di patologie coronariche e cardio-vascolari. Le diverse componenti del tè verde, cooperano sinergicamente svolgendo una forma di tutela antidegenerativa: le sostanze antiossidanti, contenute nel tè verde, tendono a costituire un complesso che agisce per la tutela dalle malattie neurodegenerative. Il tè verde, è una bevanda benefica e polimorfa, che favorisce il corretto funzionamento di numerosissimi meccanismi vitali. E' stato appurato dalla ricerca, che suddetta bevanda, acuendo le facoltà cognitive, contrasta la perdita della memoria; rappresenta una forma preventiva per la cura di malattie come il morbo di Parkinson e l'Alzheimer. Il tè verde è stato apostrofato come la bevanda della bellezza e del benessere: il suo uso, attiva una serie di funzioni importanti, tutelando l'organismo da patologie più o meno gravi. Studi recenti, hanno fornito un'ulteriore testimonianza in merito alle specifiche proprietà benefiche del tè verde: un test, somministrato a due identici campioni di pazienti, testimoniava che il campione che soleva bere tè verde regolarmente, non era predisposto alla contrazione di alcune forme di cancro, (alla pelle, al pancreas, alla prostata, all'esofago, al fegato, all'intestino). Le foglie di tè, tendono infatti ad inibire la crescita malata delle cellule cancerogene. La pianta di tè verde, è infatti considerata benefica, in particolare per le sue proprietà antitumorali. Il tè verde, rappresenta dunque una forma di tutela per l'organismo e per il suo corretto funzionamento, è la bevanda del benessere e della bellezza. Il tè verde, possiede una proprietà singolare, quella dimagrante. Le foglie di tè verde, contengono specifiche sostanze, caffeina, teobromina e teofillina, che esplicano un'azione drenante e lipolitica. Il tè verde, infatti, tende a stimolare la diuresi, favorendo così, l'espulsione delle scorie e delle tossine contenute nell'organismo. Alle proprietà drenanti, si associano le proprietà idratanti: il tè verde, apporta benessere alla pelle, idratandola dall'interno, e

rendendola così visibilmente bella e luminosa.

te verde dimagrire : Dimagrire

L'azione lipolitica, favorisce lo scioglimento dei grassi, favorendo contemporaneamente la stimolazione enzimatica. Il tè verde, aiuta a favorire la perdita di peso, è infatti particolarmente indicato per contrastare i grassi in eccesso e l'accumulo di lipidi. Essendo una bevanda dall'alto potere drenante, il tè verde, aiuta a contrastare l'effetto dei cuscinetti che provocano la manifestazione della cellulite. Il tè verde dunque, abbinato ad una terapia dimagrante e sportiva, è un ottimo alleato della bellezza della pelle, e del corpo. La linea, verrà recuperata in pochissimo tempo, grazie alla potente azione ipoglicemizzante favorita dagli elementi contenuti all'interno dell'infuso stesso. In una dieta sana ed equilibrata, il tè viene consigliato diverse volte al giorno. Può essere bevuto al mattino, a colazione, insieme ad un goccio di latte, privo di zuccheri, accompagnato da biscotti secchi, non grassi. Il tè favorisce la giusta energia, stimolando la diuresi. Essendo particolarmente utile anche nello stimolare i processi digestivi, il tè verde viene consigliato al pomeriggio, e a sera, prima di andare a dormire. La stessa diuresi, stimolata dall'assunzione del tè, allontana il rischio di patologie relative alla vescica, come la cistite, tipica infezione delle vie urinarie, che provoca un insopportabile dolore sopra pubico, con difficoltà nell'effettuare il processo di minzione. Il tè purifica e drena per cui riduce la ritenzione idrica ed il giro vita ed il giro coscia. La sua azione dimagrante, è estremamente positiva, in particolare per le donne, che conciliano il gusto di una bevanda calda e benefica, all'azione potente dello scioglimento dei grassi. Il tè verde, tende inoltre a ridurre il senso di gonfiore e di fame, evitando il continuo stimolo dell'appetito. La sostanza in grado di promuovere suddetto effetto dimagrante è la metilxantine, che favorisce l'effetto diuretico e stimola la perdita di peso. E' preferibile bere il tè verde senza zucchero, per apprezzarne maggiormente le proprietà. Molto spesso viene utilizzato del dolcificante per ovviare al sapore leggermente aspro della bevanda. Il tè verde è un alleato della bellezza, benefico per il corpo e la mente, per cui è importante berne almeno una tazza al giorno.



the verde

In questa pagina parleremo di :

- [la storia e le origini del tè](#)
- [I vari tipi di tè](#)
- [Il tè verde preparazione](#)
- [the verde : Tè verde, un toccasana](#)



la storia e le origini del tè

Il tè è una bevanda prodotta dall'infusione delle foglie di una pianta, la *Camellia sinensis*. Coltivato principalmente in Oriente, e precisamente in Cina e in Giappone, e ancora in India, in Kenya e nello Sri Lanka. Nel Regno Unito, il tè è ad oggi un vero e proprio cerimoniale, incarnato in un simbolismo estremo che fa di questa bevanda un momento cardine della giornata. La diffusione di questa bevanda segue una parabola ascendente, infatti il tè, segue solo l'acqua, e precede tutti gli altri tipi di bevande, ad oggi in tutto il mondo. Il sapore è gentile, con un retrogusto leggermente tendente all'amarognolo. Questa bevanda presenta diverse tipologie, che hanno colorazioni leggermente differenti e ancora un gusto peculiare. I tipi di tè basilari, più conosciuti, bevuti e venduti sono: il tè nero, il tè bianco, il tè verde, il tè giallo. Da questi tipi di tè si ricavano poi una serie innumerevole di tipologie che rendono questa bevanda ancor più gustosa e gradevole. I tè fruttati, alla vaniglia, speziati, mielati, sono tè basilari a cui vengono mescolati ingredienti particolareggiati che rendono la bevanda maggiormente preziosa. Il tè viene lavorato con differenti metodologie. Il primo processo è quello della fermentazione. Il tè nero ad esempio è un tè fermentato, mentre il tè verde è un tè non fermentato. Il tè può subire ancora di versi processi di lavorazione, che lo rendono deainato o aromatizzato. Il tè è una bevanda principalmente benefica, usata spesso con scopi prettamente curativi. Come il caffè però, fa parte delle bevande nervine, e contiene un alto contenuto di teanina e caffeina. Le proprietà energetiche di queste, vengono sprigionate attraverso il tè e assorbite dall'organismo. Il quantitativo di queste però, è variabile a seconda della stessa quantità di tempo in cui le foglie sono restare in infusione. Se il tè viene tenuto in infusione per circa due minuti, è in particolar modo la caffeina ad essere assorbita, mentre un'infusione superiore ai cinque minuti, tende ad sprigionare acido tannico, che annulla le proprietà della caffeina. Il tè ha una storia antichissima. Prodotto principalmente in terre orientali ed in particolare in Cina, la coltivazione delle foglie da cui viene poi ricavata la bevanda arriva a circa mille varietà differenti. Il principale tipo di tè è quello verde, mentre il nero, il giallo e il bianco

vengono prodotti e lavorati in minor misura. La pianta del tè viene coltivata in Cina, ma anche in Giappone e in India, dove questa bevanda racconta la sua storia appassionante ed inequivocabile. Il tè veniva coltivato già nel secondo secolo avanti Cristo, da alcuni monaci che provarono le essenze del tè decisero di iniziarne una vera e propria coltivazione. Le radici venivano piantate in zone considerate sacre, a dimostrazione del fatto che la bevanda veniva considerata nella sua sacralità più assoluta. L'exportazione di essa avvenne col tempo, ma ebbe una diffusione rapida. In Europa la bevanda fu conosciuta dalla popolazione Portoghese, che dal Giappone la importarono per iniziarne una nuova coltivazione. Dopo i Portoghesi fu la popolazione francese ad apprezzare le proprietà ed il gusto eccezionale di suddetta bevanda, al punto che Alexander Dumas ne favorì la rapida diffusione in tutta la nazione francese. In Inghilterra poi, il tè è diventato una vera e propria cultura. Viene bevuto più volte durante la giornata, ma in particolare alle cinque del pomeriggio, comunemente definita da tutto il mondo "ora del tè". Proprio nel Regno Unito, questa bevanda è diventata una sorta di simbolo, infatti il mercato inglese, ne produce ed esporta ad oggi diverse varietà e tipologie, che ben si adattano non solo ai diversi momenti della giornata ma anche ai gusti così specifici e personali di un'utenza vasta e variegata.

I vari tipi di tè

Certamente ha una grandissima importanza la zona d'origine di questa pianta, da cui è partita la sua diffusione e cultura. Importante allo stesso modo però sono i diversi tipi di lavorazione del tè, che lo distinguono in primis nelle diverse tipologie di tè basiche sopra citate, ma anche in differenti aromatizzazioni date non solo dal processo di essiccazione delle foglie. Il tè viene conservato e trattato in modo tale che le foglie per l'appunto non tendano ad ossidarsi, favorendo così al momento dell'infusione la naturale conservazione del colore naturale di appartenenza. Proprio nel caso del tè verde, le foglie vengono sottoposte ad un processo di torrefazione e poi essiccate e rullate. Le foglie di tè nero invece, vengono fatte ammorbidire, e poi disposte in luoghi chiusi. Vengono poi fatte arieggiare, grazie ad un trattamento di ventilazione ed infine vengono fatte essiccare. Per il tè bianco invece, vengono fatte appassire e poi essiccare. Il colore del tè, è tale a causa dei fiori della stessa pianta da cui derivano le stesse foglie. Infine il tè giallo, viene prodotto da foglie che vengono lasciate essiccare e che poi vengono posti in ambienti umidi, al punto da ingiallirsi e produrre poi il colore giallastro. Il tè veniva servito in tazze, così è ancora oggi, di terracotta porcellana



senza sottotazza. Questa bevanda aveva un'importanza così grande, che anche il modo in cui essa veniva servito aveva ed ha tutt'ora una grande valenza.

Il tè verde preparazione

Ogni tipo di tè va preparato sommariamente seguendo i medesimi principi, ma quello verde, che è tra l'altro anche il più gettonato ed apprezzato, viene non solo

lavorato, ma anche preparato in maniera peculiare e precisa. L'acqua deve essere portata alla totale ebollizione e va poi fatta "freddare" per circa un minuto durante il quale, senza la fiamma che alimenta raggiunge la temperatura ideale per la preparazione stessa. In linea di massima, le foglie di tè, o comunque il preparato in bustina, non va mai intinto in acqua bollente, poiché il calore stesso prodotto dall'acqua, tenderebbe a distruggere completamente le foglie di tè, alterando anche il sapore della bevanda. La temperatura ideale per il tè verde si aggira poco al di sopra dei sessanta gradi centigradi. Le foglie vanno poste all'interno di un filtro, che altrimenti con l'acqua calda tenderebbero a frantumarsi essendo comunque secche, e l'acqua non va versata di getto sulle foglie, ma con delicatezza. L'infusione deve durare circa due minuti, tre al massimo, questo sempre per non alterare il sapore naturale del tè verde, che presenta un gusto delicato, rotondo, gentile. Molto spesso lo stesso tè verde viene aromatizzato con cannella, miele, anice o liquirizia, per garantire così un sapore ancor più particolare. Il tè verde viene sempre accompagnato da un'enorme varietà di dolcetti e torte, soprattutto invernali, che abbiano sommariamente le stesse caratteristiche del tè, e dunque torte alla cannella, biscotti al miele e al burro, all'anice e molto altro ancora. Il tè è un potente antinfiammatorio, e contiene inoltre una serie numerosa di vitamine e minerali tra cui la vitamina B, la vitamina K, la vitamina C. contiene inoltre flavonoidi e minerali. Il tè è stato da sempre utilizzato per combattere tutta una serie di patologie più o meno gravi.

the verde : Tè verde, un toccasana

Al di là del gradimento che forniva la bevanda stessa, soprattutto in inverno, dove favoriva il riscaldamento corporeo, da sempre il tè era conosciuto perché combatteva diverse patologie. Questa bevanda veniva utilizzata per migliorare la temperatura corporea, per combattere le emorragie, per favorire il processo digestivo, per guarire le ferite. Il tè verde fu successivamente studiato per il miglioramento delle stesse funzioni vitali. Il cuore era considerato l'organo maggiormente favorito tra tutti, insieme al cervello, poiché possiede numerose qualità stimolanti. Il tè



inoltre un po' come la stanchezza, combatte molte malattie come il beriberi e tanto altro. Viene utilizzato anche per il lavoro e per lo studio, per le sue proprietà energetiche. Il tè verde è inoltre largamente conosciuto per le sue proprietà antiossidanti. Esso infatti tende a combattere i radicali liberi che causano l'invecchiamento cellulare. E' dunque indicato anche per contrastare l'insorgenza delle rughe d'espressione e il decadimento della pelle. Da molti studi, condotti su questa bevanda, risulta che questa sia ottimale per la cura contro il cancro. Ovviamente il tè non costituisce una vera e propria terapia, ma in un certo qual modo esso contiene proprietà che aumentano il sistema immunitario delle cellule stesse. E' stato testato che il tè impedisce la proliferante diffusione delle cellule tumorali, soprattutto per quanto concerne la concentrazione della patologia a livello polmonare. Le metastasi tendono ad essere "bloccate" per non emigrare verso la zona bronchiale. Diversi altri esperimenti effettuati sui cavie animali, hanno permesso di appurare che il tè tendeva a contrastare in buona percentuale l'insorgenza del cancro al colon. Questi studi non hanno raggiunto una statistica apprezzabile in un primo momento. In tempi recenti però, è stato testato che il cancro al colon e al retto, si sviluppava in maniera minore nei bevitori di tè verde, piuttosto che in coloro che di questa bevanda facevano un uso scarso. Anche in questo caso la percentuale risultava

essere medio bassa, ma è stato considerato un dato abbastanza considerevole. Allo stesso modo, il tè verde, sembra prevenire in un certo qual modo, il proliferare delle metastasi alla mammella e alle ovaie. Soprattutto le donne dunque, che sono maggiormente soggette a questo tipo di cancro, dovrebbero bere una giusta quantità di tè verde, assolutamente utile nella prevenzione di questa malattia ancora incurabile. Il tè inoltre ha ottime potenzialità a livello cardiovascolare. Previene infatti la trombosi, favorisce il miglioramento delle funzioni cardiache, favorisce l'apparato linfatico, ed abbassa il tasso di mortalità. Viene ad oggi utilizzato moltissimo anche per le difese immunitarie e per il miglioramento del sistema nervoso centrale. Questa bevanda ha dunque una serie di funzioni assolutamente notevoli. Bere una tazza di tè al giorno, può solo aiutare a stare meglio e a ritrovare un momento di tranquillità e benessere.