

/



Veggo anch'io (sì, tu sì)

di Corriere - @Corriereit

Cucina vegana con foglie di tè

30 OTTOBRE 2014 | di *Valentina Ravizza*

(+0)



Invito a cena erbivora: **cucina vegana e foglie di tè (in infusione e nei piatti stessi)**. È l'idea lanciata da **Fabiola Ruggiero**, tea sommelier e proprietaria di Cose di Tè (negozio con sala da tè a Jesi, in provincia di Ancona), in collaborazione con la chef Daniela Cicchini. Si comincia con un'insalata di finocchi in crema di arance e mandorle, con un panzerotto ripieno di Tofu e grissini al Tarry Lapsang Souchong: «È un tè nero cinese dal sapore affumicato che inseriamo sminuzzato direttamente nell'impasto per aromatizzarlo». Le foglie di tè si possono mangiare? «Abbiamo clienti cinesi che per valutare la qualità del tè ne assaggiano direttamente le foglie. Senza arrivare a questo estremo, si possono però sminuzzare nell'impasto dei biscotti, oppure tritare molto finemente per farne una panatura».

Ma il modo più comune di cucinare con il tè è usarlo come **infuso concentrato** (il doppio o il triplo rispetto a quello che beviamo) per aromatizzare le pietanze quasi fosse un brodo, magari usando varietà dal sapore deciso come l'earl grey. Per i dolci è invece particolarmente adatto il **tè matcha**, che si scioglie direttamente nell'acqua (o nel latte di soia) ed è un'ottima base per originali tiramisù.

Alla cena vegana organizzata da Ruggiero al ristorante Mascalzone di Senigallia (26 euro) il tè naturalmente si beve anche. Imparando ad **accompagnarne le diverse varietà alle pietanze**, come si fa con i vini: i tè verdi, dal sapore più erbaceo, sono perfetti per accompagnare i sapori delicati delle verdure (il menu propone un Pi Lo Chun in abbinamento alla vellutata di zucca, ceci, funghi porcini e riso venere, e alla lasagna vegan alle verdure); i neri vanno meglio con i sapori forti (per esempio un sostanzioso polpettone di seitan); i pu'er (tecnicamente sono i tè post-fermentati) aiutano a digerire un pasto particolarmente sostanzioso; i leggeri bianchi si accompagnano bene alla frutta (il delicato Rose Bai Mu Dan con aggiunta di petali di rose freschi è servito con la mousse di mele e frutti di bosco).

Bere così tanto tè non farà male? «Molti non sanno che questa bevanda oltre alla teina, che è uno stimolante simile alla caffeina, contiene teanina, che è il suo inibitore e che ne blocca l'effetto eccitante aiutando invece il cervello a "sintonizzarsi" sulle onde alfa, le stesse che registra l'elettroencefalogramma del feto nella pancia della mamma. Insomma il tè aiuta a rilassarci, non a caso in Asia è bevuto prima della meditazione».

E per chi avesse ancora dubbi, Ruggiero ci spiega come il tè sia anche una **bevanda ecologicamente sostenibile**, oltre che economica: «Un etto di tè costa in media tra gli otto e i dieci euro e permette di ottenere almeno 40 tazze. Sempre che non vogliate usare le foglie più volte: basta lasciarle nell'infusore fuori dall'acqua dopo il primo utilizzo e rimetterle di nuovo in una tazza d'acqua calda più tardi durante la giornata. Questa procedura vi permetterà di assaggiare diversi sapori dello stesso tè».

Un ultimo segreto da esperta: ci consiglia un tè meno noto da provare? «Il **Tung-Ting Jade**, un oolong (semi-fermentato a metà tra il verde e il nero) proveniente dall'isola di Formosa, con note profumate di orchidea». Foglie sì, ma nobili.

Tag: [cucina vegana](#), [vegan](#)

CONTRIBUTI > 0

PARTECIPA ALLA DISCUSSIONE



Scrivi qui il tuo commento

> INVIA

Post più recenti

Post precedenti

[an error occurred while processing this directive]