



| MACHA |



**FORMA**

**D** POSSO AIUTARTI?

**A LONDRA**  
Tiosk è un locale di cult per chi ama il tè (tiosk.co.uk).

**PER DISTINGUERLI**

**Sencha** È il tè verde più comune e lo trovi in bustina anche nei bar. Ha un gusto delicato, perfetto con i dolcetti a metà pomeriggio.

**Matcha** La probiotica lo considera un medicina. Il robusto ne fa il pasto, i gustare problemi sotto di teina.

**Il tè verde ti depura davvero?**

**Le sue foglie contengono sostanze preziose, però non aspettarti miracoli. E se vuoi il migliore, punta sul matcha, la varietà più amata dai monaci buddisti**

di **Nina Gigante** — [@nina\\_riceandshine](#)

**C** osa hanno in comune Gwyneth Paltrow, Jennifer Aniston, Beyoncé e Victoria Beckham? Sono fedelissime del Teatox, il detox a base di tè verde in cui, sostengono, risiede il segreto della forma perfetta. Ma davvero ci basterebbe cominciare a bere tre tazze di tè verde al giorno per ritrovarci in forma la prossima estate?

**Le sue proprietà dipendono dal raccolto**

Dopo l'acqua, il tè è la seconda bevanda più consumata al mondo, di cui si contano circa 1.500 varietà che, in realtà, provengono tutte dalle foglie della

[WWW.DONNAMODERNA.COM](http://WWW.DONNAMODERNA.COM)



## IMACHA



### Green smoothie al matcha

Frutta 1 tazza di spinaci, 1/2 mela, 1 banana a pezzetti surgelata (così la bevanda diventa cremosa), 2 fette di ananas maturo, 1 cucchiaino di matcha e 1/2 cucchiaini di latte di cocco. Se lo bevi a colazione e vuoi sentirti sazio più a lungo, aggiungi 2 cucchiaini di semi di chia. La frutta e la verdura, se è possibile, è meglio sceglierla bio.



### Espresso al matcha

Riscaldi una tazzina, aggiungi 1/2 cucchiaino di matcha, poi versa dell'acqua a 80° (spegnila prima che bolli). Mescola come faresti con lo zucchero nel caffè (per evitare grumi puoi usare il chasen, il frustino in bambù che trovi nei negozi di alimenti naturali) poi procedi più energicamente. Si beve amaro e ben caldo.

### Il cappuccino al matcha

In una tazza, mescola energicamente un cucchiaino di matcha in un dito di acqua fredda, fino a dissolverlo completamente. Aggiungi a scelta del latte vegetale o di mandorla bollente e un cucchiaino di pura essenza di vaniglia. Versa tutto in un "cappuccinatore": così otterrai una bevanda cremosa.



stessa pianta, la verdissima *Camelia Sinensis*. È il processo di lavorazione dopo la raccolta a fare la differenza: per preparare il tè nero, per esempio, le foglie vengono fatte fermentare e quindi si ossidano, mentre quelle del tè verde sono appena scottate a vapore entro pochi minuti dal raccolto, proprio per bloccarne l'ossidazione. Ecco quindi svelato il segreto di questo "tè dei miracoli", come viene chiamato: le foglie mantengono intatte molte proprietà della pianta (oltre agli antiossidanti: flavonoidi, polifenoli, aminoacidi, vitamine del gruppo B). E questi nutrienti ci aiutano a stare meglio: agiscono su fegato e reni eliminando le tossine, hanno un'azione antiage sulla pelle, sono in grado di attivare il metabolismo. Ma, attenzione, non fanno miracoli. E non possono contribuire a realizzare il sogno che ha ogni donna in primavera: perdere i chili accumulati durante l'inverno.

### Matcha in polvere più efficace...

una porzione di 1 cucchiaino di foglie per

2-3 minuti a 80° (è questa la temperatura giusta per prepararne in modo corretto: una tazza) consente solo a una piccola percentuale dei nutrienti di passare nell'acqua. Questo non succede invece con il matcha, impiegato da millenni nella cerimonia giapponese del tè e sorseggiato dai monaci buddisti prima della meditazione, per rimanere svegli durante le lunghe ore dedicate a questa pratica. «Le foglie di questo tè» racconta Natasha Kelly, proprietaria di Tiosk, sala da tè di culto nel cuore della vivacissima East London «si raccolgono una volta l'anno dagli arbusti che crescono all'ombra: nell'oscurità, la pianta compensa la carenza di luce con una produzione maggiore di clorofilla, che è preziosa per il nostro organismo quanto lo è per le piante e dà alla varietà il caratteristico colore verde brillante». Una volta fatte seccare, le foglie vengono ridotte in polvere finissima, impalpabile come una cipria, da macine di granito che le lavorano lentamente per ore». Da qui il costo maggiore di questo tipo di tè verde rispetto agli altri. E poiché

non si prepara per infusione ma per sospensione, cioè sciogliendo la polvere, il nostro corpo assimilerà ogni più piccola molecola e sostanza. Per esempio il Matcha Latte, in pratica un cappuccino, di cui ti diamo la ricetta qui sopra ha 10 volte in più antiossidanti di una tazza di tè verde.

### ... e ti dà anche una carica di lunga durata

I tè verdi, quanto a contenuto di contenuto di caffeina, non sono paragonabili al caffè, ma il matcha fa ancora una volta eccezione. Ne contiene di più e questa, combinandosi con L-Teanina, un aminoacido presente solo nel tè verde, stimola le onde alfa del cervello, che favoriscono la concentrazione. «I suoi effetti sono comunque diversi da quelli del caffè» spiega Natasha Kelly «perché l'energia viene rilasciata lentamente: in media, un cucchiaino di matcha ti dà fino a 6 ore di carica, senza correre il rischio di avere effetti collaterali come ansia e tachicardia». Per ora in Italia c'è solo un Macha Café, in via Crispiati 15 a Milano.