

BEVANDE FERMENTATE E KOMBUCHA

Dispensa introduttiva sulle bevande toniche fermentate

Le bevande fermentate accompagnano l'umanità da migliaia di anni e rappresentano uno dei metodi più antichi di trasformazione e conservazione degli alimenti. Oggi stanno vivendo una nuova diffusione grazie al crescente interesse verso l'autoproduzione, l'alimentazione naturale e il benessere intestinale.

Tra le più conosciute troviamo:

- kombucha
- kefir d'acqua
- ginger beer
- kvass
- sidro
- bevande fermentate spontaneamente

Queste preparazioni sono vive, dinamiche e in continua evoluzione. Ogni fermentazione è unica e dipende da fattori come: temperatura - tempo - ingredienti utilizzati - tipo di coltura - ambiente di fermentazione

Le bevande fermentate sono apprezzate per:

- il gusto fresco e complesso
- la naturale effervescenza
- la presenza di microrganismi vivi
- le proprietà digestive e toniche

Cosa sono le bevande fermentate

Le bevande fermentate sono bevande ottenute attraverso un processo naturale chiamato **fermentazione**, durante il quale microrganismi come: lieviti, batteri e muffe trasformano gli zuccheri presenti negli ingredienti in altre sostanze.

Durante la fermentazione si producono:

- anidride carbonica (responsabile delle bollicine)
- acidi organici
- aromi complessi
- piccole quantità di alcol

Questo processo modifica profondamente: gusto - profumo - consistenza - conservabilità della bevanda.

I microrganismi si nutrono degli zuccheri e li trasformano:

- i lieviti producono gas e alcol
- i batteri producono acidi che rendono la bevanda fresca e acidula

La fermentazione può avvenire spontaneamente oppure tramite colture starter aggiunte intenzionalmente

Bevande toniche fermentate

Il termine “**tonico**” significa: rinvigorente- tonificante- ristoratore.

Le bevande toniche fermentate sono considerate tali perché apportano freschezza, vitalità ed energia.

Sono particolarmente piacevoli nella bella stagione e permettono infinite sperimentazioni con ingredienti differenti: frutta - fiori - erbe aromatiche - spezie - radici - tè - infusi - latte vegetale.

Chi sceglie di produrre bevande fermentate entra in contatto con una pratica antica ma estremamente creativa, fatta di osservazione, pazienza e sperimentazione.

Benefici generali delle bevande fermentate

A seconda della coltura utilizzata e degli ingredienti impiegati, le bevande fermentate possono contribuire al benessere:

- dell'intestino
- della flora batterica
- del sistema immunitario
- della digestione
- dell'equilibrio generale dell'organismo

Molte contengono: enzimi - acidi organici - vitamine - batteri e lieviti derivanti dalla fermentazione.

Le colture starter

La maggior parte delle bevande fermentate necessita di una **coltura starter**, cioè di una coltura iniziale capace di avviare la fermentazione.

Una volta avviata, la coltura può essere mantenuta e riprodotta all'infinito continuando a nutrirla correttamente.

Molti starter possono essere autoprodotti facilmente con ingredienti semplici.

Esempi di starter

- Ginger Bug
- lievito madre
- siero di latte
- grani di kefir
- SCOBY del kombucha

Il Ginger Bug

Il Ginger Bug è uno starter naturale utilizzato per preparare:

- Ginger Beer
- Gingerella

Si realizza con:

- acqua
- zucchero
- zenzero fresco

e richiede alcuni giorni affinché i microrganismi naturalmente presenti sullo zenzero attivino la fermentazione.

Nel kombucha e nel kefir d'acqua lo starter assume una forma visibile e gelatinosa chiamata SCOBY.

SCOBY significa: **Symbiotic Culture Of Bacteria and Yeast**
(Coltura Simbiotica di Batteri e Lieviti)

Lo SCOBY non è un fungo, anche se spesso viene chiamato impropriamente “fungo del kombucha”.

Si tratta di una comunità viva composta da:

- lieviti
- batteri acetici
- cellulosa batterica

Gli SCOBY: coordinano la propria riproduzione - condividono una pellicola organica - crescono e si moltiplicano nel tempo; sono visibili a occhio nudo e possono essere trasferiti facilmente da una fermentazione all'altra.

Diffondere e condividere le colture vive rappresenta oggi una vera rinascita culturale legata ai saperi tradizionali e all'autoproduzione domestica.

Alcol e fermentazione

Tutte le bevande fermentate contengono una piccola quantità naturale di alcol prodotta durante la fermentazione.

La quantità dipende da: durata della fermentazione - temperatura - zuccheri residui - presenza di ossigeno - fermentazione in bottiglia.

Per ottenere bevande a bassissimo contenuto alcolico, adatte anche a bambini e astemi, è consigliabile: effettuare fermentazioni brevi - refrigerare rapidamente - controllare attentamente i tempi.

Anche alimenti comuni come: pane - succhi di frutta - bevande industriali possono contenere tracce naturali di alcol.

Prima e seconda fermentazione

Nel mondo dei fermentati si parla spesso di:

- prima fermentazione (F1)
- seconda fermentazione (F2)

Prima fermentazione

La prima fermentazione avviene quando si prepara il liquido base e si aggiunge la coltura starter.

A seconda della bevanda si possono utilizzare:

- grani di kefir
- cereali germogliati (rejuvelac)
- lieviti (kvass)
- siero di latte
- SCOBY del kombucha

Durante questa fase i microrganismi trasformano gli zuccheri e rendono la bevanda fermentata e probiotica.

Tempi indicativi

Kefir d'acqua circa 48 ore

Kombucha da 7 a 15 giorni

La kombucha è pronta quando non è più troppo dolce ma non è ancora eccessivamente acetica.

Seconda fermentazione

La seconda fermentazione serve per: aumentare la frizzantezza - sviluppare aromi - creare maggiore complessità gustativa.

Procedimento generale

1. Filtrare la bevanda
2. Trasferirla in bottiglie ermetiche
3. Lasciare spazio libero nel collo della bottiglia
4. Aggiungere ingredienti aromatici
5. Lasciare fermentare ancora 1–3 giorni

Ingredienti per aromatizzare

- zenzero
- fragole
- mela secca
- limone
- arancia
- cetriolo
- menta
- basilico
- cannella
- ibisco
- lavanda
- succhi naturali
- infusi
- spezie
- erbe aromatiche

La frutta aumenta notevolmente la carbonazione e la produzione di anidride carbonica.

Con il tempo il sapore evolve, aumenta la frizzantezza e può aumentare leggermente anche il contenuto alcolico. La fermentazione è un processo vivo e sempre in movimento.

Pressione e carbonazione

Durante la seconda fermentazione si produce anidride carbonica (CO₂).

Se la bevanda contiene ancora molti zuccheri, la pressione interna può aumentare rapidamente fino a causare l'esplosione della bottiglia.

Per questo servono osservazione, prudenza, moderazione nella carbonazione.

La bottiglia di vetro si può inserire in un calzino o in un tessuto resistente per limitare eventuali schegge in caso di esplosione.

Le bottiglie di plastica per bibite gassate permettono di controllare facilmente la pressione:

- bottiglia morbida → poca pressione
- bottiglia dura → forte pressione interna

Quando la bottiglia diventa molto rigida è necessario refrigerare subito oppure consumare la bevanda

Per evitare fuoriuscite:

- raffreddare bene le bottiglie
- aprire lentamente
- utilizzare una ciotola nel lavandino per raccogliere eventuale liquido

Fermentazioni spontanee

È possibile preparare bevande fermentate anche senza starter specifici.

In questo caso si utilizzano acqua, zucchero e vegetali come: fiori- frutti - erbe - radici

I microrganismi naturalmente presenti sulle superfici vegetali avvieranno spontaneamente la fermentazione.

Procedimento

1. Lasciare macerare i vegetali nella soluzione zuccherina per circa 24 ore
2. Mescolare delicatamente alcune volte
3. Filtrare
4. Imbottigliare
5. Lasciare fermentare

Il giorno successivo:

- sgasare le bottiglie una o due volte
- richiuderle
- conservarle in luogo fresco

Dopo circa 15–20 giorni la bevanda sarà pronta.

Kombucha

La kombucha è una delle bevande fermentate più conosciute e diffuse. Si ottiene dalla fermentazione di tè zuccherato grazie all'azione dello SCOBY, una comunità simbiotica di batteri e lieviti che trasforma gli zuccheri in:

- acidi organici
- anidride carbonica
- aromi
- tracce di alcol

Il kombucha è generalmente:

- fresco
- acidulo
- leggermente frizzante
- poco zuccherino
- a basso contenuto alcolico

L'alcol prodotto durante la fermentazione viene quasi completamente trasformato in acidi organici dai batteri acetici.

Proprietà del kombucha

Il kombucha contiene:

- probiotici
- vitamine del gruppo B
- acidi organici
- polifenoli
- enzimi

Numerosi studi scientifici stanno approfondendo i suoi possibili effetti benefici.

Proprietà studiate:

Attività antiossidante

La fermentazione aumenta la biodisponibilità dei polifenoli e la capacità di contrastare i radicali liberi.

Proprietà antimicrobiche

L'ambiente acido del kombucha può ostacolare la crescita di alcuni batteri patogeni e funghi.

Effetti antinfiammatori

Può contribuire al supporto del sistema immunitario e al benessere generale.

Supporto digestivo e intestinale

Favorisce la digestione e l'equilibrio della flora intestinale.

Proprietà detossificanti

Alcuni studi preliminari suggeriscono effetti positivi su fegato e reni.

Controllo glicemico

Può contribuire a moderare l'aumento della glicemia dopo i pasti.

Studi sul potenziale antitumorale

Alcune ricerche preliminari stanno valutando possibili effetti sui processi cellulari tumorali.

Ingredienti per preparare il kombucha

Per circa 1 litro:

- 1 litro di acqua
- 8–10 g di tè
- 80–100 g di zucchero
- 1 SCOBY
- 100–150 ml di kombucha starter
- eventuali aromi naturali

Tipi di tè

- tè nero
- tè verde
- tè bianco
- oolong

È preferibile evitare tè aromatizzati con oli essenziali.

Attrezzatura necessaria

- contenitore in vetro
- pentola in acciaio inox
- colino fine
- cucchiaio
- telo traspirante
- elastico
- imbuto
- bottiglie a chiusura ermetica
- etichette

È importante evitare: metalli reattivi - plastica non idonea - acqua troppo clorata

Preparazione del kombucha

Step 1 – Preparare il tè

Portare l'acqua a ebollizione e lasciare il tè in infusione:

- 8–10 minuti per tè nero
- 4–6 minuti per tè verde o bianco

L'infusione più lunga garantisce tannini sufficienti per nutrire lo SCOBY.

Step 2 – Aggiungere lo zucchero

Filtrare il tè e sciogliere lo zucchero nel liquido caldo.

Lasciare raffreddare completamente fino a circa 20–25 °C.

Temperature superiori ai 30 °C possono danneggiare lo SCOBY.

Step 3 – Trasferimento nel contenitore

Versare il tè nel contenitore di vetro lasciando spazio nella parte superiore.

Aggiungere il kombucha starter per acidificare subito il liquido e proteggerlo da contaminazioni.

Step 4 – Inserire lo SCOBY

Trasferire delicatamente lo SCOBY nel contenitore.

Può galleggiare, affondare o inclinarsi. Tutti questi comportamenti sono normali.

Step 5 – Copertura

Coprire il contenitore con un telo traspirante fissato con un elastico.

Conservare lontano dalla luce diretta - a temperatura stabile - lontano da vibrazioni.

Temperatura ideale: 20–26 °C

Step 6 – Fermentazione

Lasciare fermentare da 7 a 15 giorni.

Assaggiare periodicamente fino a ottenere il giusto equilibrio tra dolcezza e acidità.

In estate la fermentazione sarà più veloce, in inverno più lenta.

Step 7 – Conservazione dello SCOBY

Prelevare:

- lo SCOBY
- circa 150–200 ml di kombucha

e conservarli per la fermentazione successiva nello “SCOBY hotel”.

Step 8 – Filtrazione e imbottigliamento

Filtrare il kombucha e trasferirlo nelle bottiglie.

A questo punto si può consumare direttamente oppure procedere con la seconda fermentazione per ottenere maggiore frizzantezza

Conservazione

La kombucha si conserva in frigorifero per diverse settimane. Il freddo rallenta notevolmente la fermentazione.

La parola “kombucha” ha una storia affascinante e ancora oggi non completamente chiarita. Non esiste infatti un’origine certa e universalmente accettata del termine, ma la teoria più diffusa collega questa parola alla lingua giapponese. In giapponese, “kombu” indica un’alga marina molto utilizzata nella cucina tradizionale, mentre “cha” significa tè. Letteralmente, quindi, “kombu-cha” significa “tè di kombu”, cioè un infuso preparato con l’alga kombu.

Curiosamente, però, in Giappone il termine kombucha non indica la bevanda fermentata che oggi conosciamo e consumiamo in Occidente. In Giappone la kombucha tradizionale è semplicemente un tè di alga kombu, mentre il tè fermentato con SCOBY è conosciuto con altri nomi. Questo fa pensare che nel tempo ci sia stato un equivoco linguistico e culturale: probabilmente, quando la bevanda fermentata arrivò in Europa passando dalla Russia e dall’Europa orientale, il nome “kombucha” venne associato impropriamente al tè fermentato e da allora rimase nell’uso comune occidentale.

Le vere origini della bevanda sembrano invece risalire all’antica Cina nord-orientale, in particolare alla regione della Manciuria, circa duemila anni fa. Secondo alcune tradizioni, questa bevanda veniva considerata un “elisir di lunga vita” o “tè dell’immortalità” grazie alle sue proprietà toniche e rivitalizzanti. Nel corso dei secoli la preparazione si diffuse in Russia, nei paesi dell’Europa orientale e successivamente nel resto d’Europa e negli Stati Uniti, assumendo nomi diversi come “tè del fungo”, “fungo cinese”, “tè manciuriano” o “fungo della lunga vita”.

Il cuore della preparazione è lo SCOBY, acronimo di *Symbiotic Culture Of Bacteria and Yeast*, cioè “coltura simbiotica di batteri e lieviti”. Questa massa gelatinosa, spesso chiamata impropriamente “fungo del kombucha”, non è in realtà un fungo, ma una comunità viva di microrganismi che lavorano insieme trasformando il tè zuccherato in una bevanda acidula, leggermente frizzante e ricca di sostanze prodotte dalla fermentazione.

Con il tempo il kombucha è diventato simbolo di autoproduzione, fermentazione domestica e ritorno a pratiche alimentari naturali.

Esiste anche una curiosità tutta italiana legata al cosiddetto “fungo cinese”. Negli anni Cinquanta e Sessanta, infatti, in Italia si diffuse un forte interesse popolare verso questa misteriosa coltura fermentante, spesso circondata da racconti quasi magici sulle sue proprietà benefiche. La fama del “fungo cinese” arrivò persino nella musica leggera italiana grazie a Renato Carosone, celebre musicista e autore napoletano, che ironizzò sul fenomeno nella canzone “O Fungo Cinese”. Con il suo stile brillante e umoristico, Carosone raccontava la moda del momento e la curiosità collettiva verso questo strano “fungo” orientale ritenuto capace di guarire ogni male. La canzone testimonia quanto il kombucha — o meglio il “fungo cinese”, come veniva chiamato allora — fosse già entrato nell’immaginario popolare italiano molti decenni prima dell’attuale rinascita dei fermentati.

Ancora oggi il kombucha continua a rappresentare l’incontro tra tradizione antica, microbiologia naturale, creatività e condivisione. Prepararlo significa non solo produrre una bevanda fermentata, ma anche partecipare a una cultura viva fatta di osservazione, pazienza, sperimentazione e trasmissione dei saperi.

Una ricetta artigianale di Kombucha

Nel mondo della fermentazione domestica non esiste una sola ricetta valida in assoluto. Come accade anche per il kefir, il lievito madre o altri fermentati tradizionali, ogni persona sviluppa nel tempo il proprio metodo, adattandolo: al gusto personale, al clima, alla temperatura dell'ambiente alla forza della coltura, al tipo di tè utilizzato, ai tempi di fermentazione desiderati.

La fermentazione è infatti un processo vivo, dinamico e in continua trasformazione. Per questo motivo le ricette possono differire anche molto tra loro, pur portando a risultati ottimi.

Una ricetta particolarmente interessante è quella proposta da Edvige, che utilizza dosi generose di tè e tempi di infusione molto più lunghi rispetto alle indicazioni più classiche.

Ingredienti

- 21 g di tè a scelta
- 180–210 g di zucchero
- 3,5 litri di acqua
- 1 litro di acqua aggiuntiva
- SCOBY e kombucha starter
- “Amore Infinito” come ingrediente fondamentale

Procedimento

Il tè viene lasciato in infusione per circa 20 minuti, un tempo decisamente più lungo rispetto alle infusioni tradizionali generalmente consigliate per il kombucha, ottenendo così un infuso molto ricco e strutturato.

Una volta raffreddato il tè zuccherato, si procede con l'aggiunta dello SCOBY e della parte di kombucha starter, lasciando fermentare il tutto per circa: 6–7 giorni nei periodi più caldi - fino a 11 giorni o più nei periodi freddi.

Come sempre, il criterio più importante resta l'assaggio: il kombucha dovrebbe risultare equilibrato tra dolcezza e acidità.

Quando il gusto è soddisfacente, la bevanda viene trasferita in bottiglia insieme a: frutta, spezie, erbe aromatiche a piacere.

Prima dell'imbottigliamento è importante conservare circa mezzo litro di kombucha per nutrire la madre e avviare la fermentazione successiva.

Le bottiglie vengono poi lasciate fermentare ancora per circa 5 giorni, così da sviluppare: effervescenza, aromi e carbonicizzazione naturale

La fermentazione come pratica di sperimentazione

Ricette come questa ci ricordano che la fermentazione non è una scienza rigida, ma una pratica artigianale basata su:

- osservazione
- esperienza
- ascolto del processo
- sperimentazione continua

Anche nel kombucha, proprio come nel kefir, esistono moltissime varianti possibili:

- infusioni più o meno lunghe
- diverse quantità di zucchero
- differenti tipi di tè
- fermentazioni brevi o più mature
- aromatizzazioni infinite

Ogni coltura viva sviluppa un proprio equilibrio e ogni fermentatore, col tempo, impara a conoscere il comportamento della propria kombucha.

In questo senso, fermentare significa anche imparare a fidarsi dei propri sensi:

- osservare
- annusare
- assaggiare
- aspettare

Perché ogni fermentazione racconta una storia diversa.

I principali tipi di tè: nero, verde, bianco e oolong

Tutti i veri tè provengono dalla stessa pianta botanica: ***Camellia sinensis*** una specie sempreverde originaria dell'Asia orientale, appartenente alla famiglia delle Theaceae.

Esistono due principali varietà botaniche:

- *Camellia sinensis* var. *sinensis*
originaria della Cina, con foglie più piccole e resistente ai climi freddi
- *Camellia sinensis* var. *assamica*
originaria della regione indiana dell'Assam, con foglie più grandi e adatta ai climi tropicali

Le differenze tra tè nero, verde, bianco e oolong non dipendono quindi dalla pianta, ma soprattutto dal metodo di lavorazione e dal grado di ossidazione delle foglie dopo la raccolta.

L'ossidazione è un processo naturale in cui enzimi e ossigeno trasformano i composti presenti nelle foglie modificandone colore, aroma, sapore e composizione chimica.

Tè verde

Nome botanico *Camellia sinensis*

Lavorazione

Il tè verde è un tè non ossidato o molto poco ossidato. Subito dopo la raccolta le foglie vengono riscaldate per bloccare rapidamente l'ossidazione enzimatica. Questo processo può avvenire a vapore (tradizione giapponese) oppure in padella o wok caldo (tradizione cinese). Successivamente le foglie vengono arrotolate ed essiccate.

Caratteristiche

- colore chiaro verde-giallo
- gusto vegetale, fresco e erbaceo
- note marine o di castagna
- contenuto elevato di polifenoli e catechine
- caffeina moderata

Il tè verde mantiene molte caratteristiche vegetali originarie della foglia fresca.

Esempi famosi: Sencha- Matcha- Gyokuro- Long Jing (Dragon Well)- Bancha

Tè nero

Nome botanico *Camellia sinensis*

Lavorazione

Il tè nero è completamente ossidato. Dopo la raccolta le foglie vengono appassite, arrotolate o spezzate, lasciate ossidare completamente ed essiccate. Durante l'ossidazione le foglie diventano scure e sviluppano aromi più intensi e complessi.

Caratteristiche

- colore ambrato o rosso scuro
- gusto intenso e corposo
- note maltate, legnose, speziate o fruttate
- maggiore struttura tannica
- caffeina generalmente più alta

È il tè più utilizzato tradizionalmente per il kombucha perché nutre bene lo SCOBY grazie alla presenza di tannini e minerali.

Esempi famosi: Assam- Darjeeling nero- Ceylon- Keemun- English Breakfast- Earl Grey

Tè bianco

Nome botanico *Camellia sinensis*

Lavorazione

Il tè bianco è il meno lavorato tra tutti i tè. Si utilizzano principalmente: gemme giovani e foglie molto tenere. Le foglie vengono semplicemente: raccolte, fatte appassire ed essiccate delicatamente. L'ossidazione è minima e naturale.

Caratteristiche

- gusto delicato e morbido
- aromi floreali e dolci
- colore molto chiaro
- bassa lavorazione
- contenuto delicato di caffeina

È considerato uno dei tè più raffinati e pregiati.

Esempi famosi: Bai Hao Yin Zhen (Silver Needle) - Bai Mudan (White Peony)

Tè oolong

Nome botanico *Camellia sinensis*

Lavorazione

L'oolong è un tè semi-ossidato. Il grado di ossidazione può variare molto: dal 10% fino al 70% . Si colloca quindi tra tè verde e tè nero. Le foglie vengono: appassite, leggermente ammaccate, ossidate parzialmente, tostate ed essiccate. La lavorazione è spesso molto artigianale e complessa.

Caratteristiche

- aromi floreali, tostatati o fruttati
- gusto complesso e stratificato
- equilibrio tra freschezza e corpo
- colore dal dorato all'ambrato
- caffeina moderata

Gli oolong possono essere molto diversi tra loro: alcuni sono freschi e floreali, altri più tostatati e intensi.

Esempi famosi: Tie Guan Yin- Da Hong Pao- Dong Ding- Milk Oolong

Proprietà dei diversi tipi di tè

Anche se tutti i tè veri derivano dalla pianta *Camellia sinesis* il diverso grado di lavorazione e ossidazione modifica profondamente le proprietà nutrizionali, aromatiche e funzionali delle foglie.

I principali composti presenti nel tè sono: polifenoli- catechine- tannini- teanina- caffeina- vitamine- minerali- antiossidanti.

Ogni tipo di tè presenta caratteristiche specifiche.

Tè verde - Proprietà principali

Il tè verde è considerato uno dei tè più ricchi di sostanze antiossidanti, perché subisce una lavorazione minima e mantiene intatte molte molecole presenti nella foglia fresca.

È particolarmente ricco di: catechine- EGCG (epigallocatechina gallato)- polifenoli- clorofilla

Benefici tradizionalmente associati

- attività antiossidante
- supporto metabolico
- effetto tonico e leggermente stimolante
- sostegno alla concentrazione mentale
- supporto cardiovascolare
- azione rinfrescante e depurativa

La presenza di teanina aiuta a rendere la stimolazione della caffeina più graduale e stabile.

Caratteristiche energetiche

Secondo le tradizioni orientali il tè verde ha una natura: fresca, leggera e purificante. Il gusto è erbaceo, vegetale, talvolta marino o floreale.

Tè nero - Proprietà principali

Durante l'ossidazione completa si formano nuovi composti come: tea flavine e tearubigine, responsabili del colore scuro e del gusto intenso.

Il tè nero contiene generalmente: più caffeina- tannini più marcati- aromi complessi e strutturati

Benefici tradizionalmente associati

- effetto energizzante
- miglioramento della vigilanza mentale
- supporto digestivo
- azione tonica e riscaldante
- sostegno circolatorio

Grazie alla presenza di tannini è spesso utilizzato come base ideale per il kombucha.

Caratteristiche energetiche

È considerato un tè: caldo- tonificante- strutturato dal gusto: maltato- speziato – legnoso - fruttato

Tè bianco - Proprietà principali

Il tè bianco è il meno lavorato e conserva una composizione molto delicata.

È ricco di: antiossidanti leggeri- polifenoli delicati- aminoacidi- composti aromatici floreali

Contiene generalmente meno caffeina rispetto al tè nero.

Benefici tradizionalmente associati

- effetto delicato e riequilibrante
- sostegno antiossidante
- azione calmante e raffinata
- supporto all'idratazione
- benessere della pelle grazie ai polifenoli

Caratteristiche energetiche

Tradizionalmente è considerato: leggero- raffinato- rinfrescante- delicato sul sistema nervoso. Il gusto è: floreale- morbido- dolce- vellutato.

Tè oolong - Proprietà principali

Essendo semi-ossidato, l'oolong si colloca a metà strada tra tè verde e tè nero e combina caratteristiche di entrambi.

Contiene: polifenoli- teaflavine leggere- composti aromatici molto complessi- caffeina moderata

Benefici tradizionalmente associati

- supporto digestivo
- equilibrio energetico
- sostegno metabolico
- benessere mentale e concentrazione
- effetto tonico ma non aggressivo

Caratteristiche energetiche

È considerato un tè: equilibrato, armonico e complesso dal gusto floreale- tostato- burroso- fruttato- minerale a seconda della lavorazione.

La caffeina nel tè

Nel tè la caffeina è spesso chiamata impropriamente “teina”, ma chimicamente è la stessa molecola presente nel caffè. La differenza principale è che nel tè la caffeina è accompagnata da: teanina- polifenoli- tannini che ne modulano l'assorbimento rendendo l'effetto:

- più graduale
- più stabile
- meno brusco rispetto al caffè

La teanina

Uno dei composti più interessanti del tè è la **L-teanina**, un aminoacido quasi esclusivo del tè.

La teanina è associata a: rilassamento mentale- concentrazione calma- riduzione della percezione dello stress- equilibrio tra attenzione e tranquillità

È uno dei motivi per cui il tè viene tradizionalmente associato alla meditazione e alla lucidità mentale.

Tutti i tè contengono polifenoli, sostanze vegetali studiate per la loro attività antiossidante. Questi composti aiutano a contrastare i radicali liberi e i processi ossidativi.

Il tè e la fermentazione del kombucha

Nel kombucha il tè svolge un ruolo fondamentale perché fornisce allo SCOBY: tannini - minerali azoto- composti nutritivi

Tradizionalmente il tè nero è il più utilizzato perché garantisce fermentazioni stabili e vigorose.

Anche tè verde, bianco e oolong possono essere utilizzati, da soli o in miscela, creando kombucha con aromi e caratteristiche differenti:

- il tè verde produce kombucha più fresca e vegetale
- il tè nero crea bevande più corpose e acidule
- il tè bianco dona delicatezza e note floreali
- l'oolong offre profili aromatici complessi ed eleganti

Per la fermentazione è preferibile utilizzare tè puri non aromatizzati con oli essenziali, che potrebbero danneggiare lo SCOBY.

Tempi corretti di infusione dei vari tipi di tè

I tempi di infusione del tè sono molto importanti perché influenzano: aroma- gusto- quantità di tannini- contenuto di caffeina- equilibrio della bevanda.

Un'infusione troppo breve può produrre un tè debole e poco aromatico, mentre un'infusione troppo lunga può renderlo: amaro- troppo tannico- astringente.

I tempi cambiano a seconda del tipo di tè, della temperatura dell'acqua e dell'utilizzo finale del tè, ad esempio consumo diretto oppure fermentazione per kombucha.

Tè verde - Temperatura ideale dell'acqua

- 70–80 °C

Tempo di infusione

- 2–3 minuti per un tè delicato
- 3–5 minuti per un gusto più intenso

Il tè verde è molto delicato e teme temperature troppo alte, se l'acqua è bollente o l'infusione troppo lunga: aumenta l'amaro- emergono tannini aggressivi- si perdono le note fresche e vegetali

Per il kombucha

Per la fermentazione si utilizza spesso un'infusione leggermente più lunga per ottenere più tannini e nutrienti utili allo SCOBY:

- 4–6 minuti

Tè nero - Temperatura ideale dell'acqua

- 90–100 °C

Tempo di infusione

- 3–5 minuti per consumo diretto

Il tè nero sopporta bene temperature elevate e infusioni più lunghe. Un'infusione prolungata sviluppa: corpo- struttura- aromi maltati e speziati ma aumenta anche l'astringenza.

Per il kombucha

Il tè nero è il più utilizzato nella fermentazione perché fornisce: tannini- minerali- nutrienti fondamentali per uno SCOBY sano e vigoroso.

Per questo si preferisce una infusione più intensa:

- circa 8–10 minuti

Tè bianco - Temperatura ideale dell'acqua

- 70–85 °C

Tempo di infusione

- 4–6 minuti

Il tè bianco è molto delicato e raffinato. Temperature troppo elevate rischiano di coprire: le note floreali, la dolcezza naturale, gli aromi morbidi.

Può tollerare infusioni relativamente lunghe grazie alla bassa ossidazione.

Per il kombucha

Nel kombucha si utilizza spesso:

- 5–6 minuti per ottenere una buona estrazione senza perdere delicatezza.

Tè oolong - Temperatura ideale dell'acqua

- 80–95 °C

Tempo di infusione

- 3–6 minuti

Gli oolong sono molto variabili.

Gli oolong verdi e floreali richiedono: temperature più basse- infusioni più brevi

Gli oolong più tostati e ossidati tollerano: temperature più alte- infusioni più lunghe

Per il kombucha

Si utilizza generalmente:

- 5–7 minuti

per ottenere una buona complessità aromatica.

Perché nel kombucha si usano infusioni più lunghe?

Nel kombucha il tè non serve soltanto per il gusto, ma soprattutto per nutrire lo SCOBY.

Un'infusione leggermente più lunga permette di estrarre:

- tannini
- polifenoli
- minerali
- composti azotati

necessari ai microrganismi della fermentazione.

Per questo il tè destinato al kombucha è spesso più concentrato rispetto a quello preparato per il semplice consumo diretto.

Attenzione alle infusioni eccessive

Un'infusione troppo lunga può causare:

- eccessiva astringenza
- sapori amari
- fermentazioni meno equilibrate
- maggiore presenza di tannini aggressivi

È quindi importante trovare il giusto equilibrio tra: intensità, delicatezza, nutrimento per lo SCOBY