

In cucina con il tè: settembre, un tè in verde



Mi sarebbe dispiaciuto non riuscire questo mese a mantenere fede all'appuntamento della rubrica in cucina con il tè...appuntamento a cui tengo molto e che si avvale della collaborazione di Gabriella dello [Chà Tea Atelier di Milano](#)...purtroppo cucinare nel mio stato è davvero difficile (mi sono avvalsa anche della preziosissima collaborazione di mia figlia, che ringrazio e che si è anche divertita a realizzare quasi da sola qualcuna di queste ricette) e non sono riuscita davvero prima di oggi.

Devo dire però anche se, sul filo del rasoio, ce l'ho fatta e questo mi rende davvero felice!

Spero lo siate anche voi.....

L'appuntamento di questo mese è tutto in verde, colore che io adoro, verde come il colore del tè Matcha, assoluto protagonista di tutte le ricettine che vedrete illustrate qua sotto...Gabriella adesso ci racconterà qualcosina di più al riguardo.

Chiamato anche la spuma di giada, il Matcha è un tè verde giapponese in polvere finissima, ottenuto dal tè Gyokuro. I tè Matcha più pregiati e ricercati provengono dalla prefettura di Aichi, dove la coltivazione del tè risale al 1200.

Tradizionalmente viene utilizzato nella Cha No Yu, la bellissima cerimonia del tè.

Una tazza di tè Matcha, disciolto in acqua utilizzando il tradizionale frustino in bambù (il *Chasen*), contiene una maggiore quantità di composti fenolici antiossidanti, rispetto ad una tazza di tè preparata per infusione. Un vero alleato della salute!

Negli ultimi anni viene sempre più utilizzato come ingrediente ideale per la preparazione di biscotti, cioccolati, gelati, frullati.

Si consiglia anche l'abbinamento con i formaggi freschi di pasta molle.

Preparazione: circa 1 grammo (la quantità contenuta sulla punta del *Chasen*) nella ciotola. Versare l'acqua scaldata a

70-75° e mescolare energicamente con il frustino di bambù fino ad ottenere la spuma di giada. Dal sottile profumo di fieno appena tagliato, questo tè lascia in bocca un retrogusto leggermente amarognolo. Davvero unico e particolare.



Pensieri e pasticci - 2013

Per la nostra merenda in verde, abbiamo deciso di realizzare dei mini bundt al tè e pistacchio, insieme a dei piccoli tiramisù al tè e a un golosissimo smoothie alla pera e tè...rigorosamente Matcha, of course!

Pensieri e pasticci - 2013



Mini Bundt al tè Matcha e pistacchi

Ingredienti per 8 ciambelline

100 gr farina 00

mezzo cucchiaino di lievito per dolci

90 gr burro

2 uova

120 gr zucchero

1 cucchiaino e mezzo di [The Matcha](#)

burro per gli stampini

Una manciata di pistacchi tritati finissimamente, più alcuni interi per decorare i dolcetti alla fine

Preparazione:

Imburrare gli stampi dei mini Bundt con un pochino di burro, utilizzando un pennello in silicone.

Setacciare la farina col lievito in una ciotola e unire il the matcha e la farina di pistacchio.

Sbattere a parte le uova con lo zucchero, in modo da renderle spumose...unire la farina pian piano amalgamando bene con una frusta e poi unire il burro fuso, sempre amalgamando.

Versare pian piano l'impasto negli stampini, riempiendoli per circa tre quarti, e poi infornare nel forno preriscaldato a 180° con funzione ventilata.

Cuocere per una quindicina, ventina di minuti circa, dipende dal forno, verificate bene con uno stuzzicadente l'effettiva cottura (se punzecchiando lo stecchino esce asciutto, sono cotti!).

Lasciar raffreddare e servire spolverizzati di polvere di pistacchio, the Matcha e con qualche pistacchio intero nella cavità centrale.



Penstere e pasticci - 2013

Soffici e profumati, davvero perfetti per una merenda, anche solo per un goloso intermezzo dolce..



Pensieri e pasticcini - 2013



Pensieri e pasticci - 2013

Smoothie alla pera e tè Matcha

Ingredienti per un bicchierone:

Latte di riso 1 bicchiere circa (o soia, o anche latte scremato vaccino a piacere)

1 piccola pera coscia matura
un cucchiaino di miele
mezzo cucchiaino di [tè Matcha](#)
qualche cubetto di ghiaccio

Preparazione:

Mettere in un blender o in un frullatore la pera pulita, sbucciata e fatta a pezzettini, il miele, il the Matcha, il ghiaccio e latte in quantità a piacere...azionare alla massima velocità per qualche minuto in modo da ottenere una morbidissimo frullato spumoso e vellutato.

Servire subito, accompagnato da uno spiedino di frutta fresca, nel mio caso di pera, mela e kiwi.



Fresco, dissetante, goloso, dal profumo e sapore molto particolare, ve lo consiglio!



Tiramisù al matcha

Ingredienti per una decina-dozzina di bicchierini (dipende dalla misura)

3 uova freschissime

9 cucchiaini rasi di zucchero
250 gr mascarpone
una confezione di savoiardi

[The Matcha q.b](#)

3 tazze di the verde giapponese io ho usato il Sencha Kagoshima

Preparazione:

Per prima cosa preparare il the verde (acqua a 75°, fare 2-3 minuti di infusione 3 gr per 150 ml) e successivamente lasciar raffreddare.

Separare i rossi dai bianchi d'uovo.

Montare i bianchi a neve con un pizzico di sale in una ciotola e lasciare da parte.

In un'altra invece sbattere con una frusta i rossi con lo zucchero sino a renderli ben spumosi, e aggiungerci il mascarpone, sempre frustando vigorosamente per ottenere una crema morbida e vellutata. Unire i bianchi montati pian piano facendo attenzione a non smontare il composto.

Dividere i savoiardi a metà; inzupparli velocemente nel tè Sencha freddo e fare uno strato sulla base delle coppette o dei bicchierini monoporzione.

Versare uno strato di crema e spolverizzare col tè Matcha; ripetere l'operazione due, tre o anche quattro volte, come preferite. Io l'ho fatto solo due volte, i miei bicchierini erano piccini ed ho abbondato un pò con la crema...

Finire spolverizzando abbondantemente la superficie della crema col tè Matcha e mettere in frigo a raffreddare...aspettare almeno due ore prima di servire, io ne ho lasciate passare sei ed erano perfetti!



Cremosissimi e golosi, facilissimi da preparare (li ha realizzati quasi interamente mia figlia quattordicenne!), vi stupiranno assolutamente!



Anche questo mese quindi abbiamo soddisfatto la vostra curiosità in materia di tè e del suo impiego in cucina...Gabriella è sempre a vostra completa disposizione nel suo fornitissimo e piacevolissimo [Atelier](#) per qualsiasi tipo di consiglio voi vogliate in merito a questa favolosa bevanda

e ai suoi usi e abbinamenti.

Io invece...sono sempre qua con voi, anche se acciaccata...spero mi comprendiate e mi perdoniate se non sono presente come vorrei...

...ma mi rimetterò, oh si...e poi...farò faville, eheheh! (scherzo...)

A prestissimo, un abbraccio

Simona