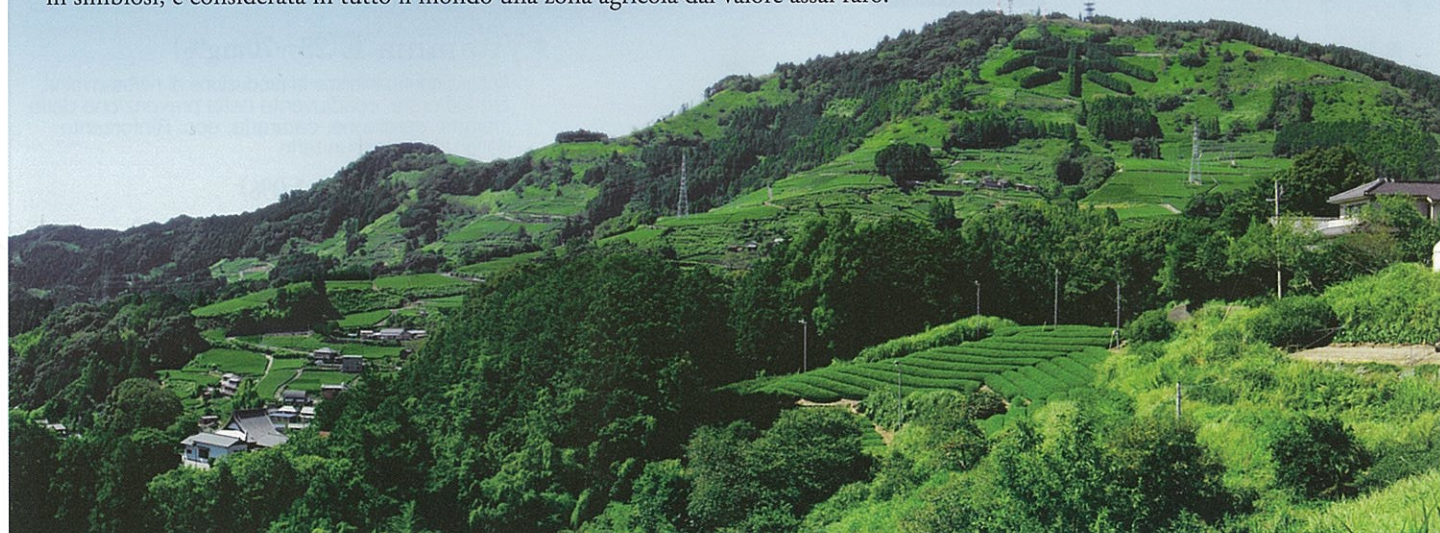


## Kakegawa, zona di produzione del tè verde rinomata in tutto il mondo.

Il lavoro e la dedizione dei coltivatori, da sempre desiderosi di ottenere un tè dal gusto eccellente, hanno prodotto il loro frutto. Questa regione, la cui biodiversità è rimasta incontaminata e nella quale le attività produttive e il dinamismo della natura coesistono in simbiosi, è considerata in tutto il mondo una zona agricola dal valore assai raro.



### Il metodo di coltivazione Chagusaba di Shizuoka - Patrimonio Agricolo Mondiale

In questa regione si è tramandato il metodo di coltivazione Chagusaba, che prevede la pacciamatura con erba dei solchi delle piantagioni, al fine di ottenere un prodotto di qualità superiore. In prossimità dei campi adibiti alla coltivazione del tè sono mantenuti e gestiti i Chagusaba, aree dedicate alla coltivazione dell'erba utilizzata per la pacciamatura. Tali aree, sono popolate da specie botaniche il cui numero è in diminuzione nel resto del Paese, come il "giglio del Giappone" o il "garofano selvatico" e da specie animali endemiche della provincia di Shizuoka, come le Melanopline. Grazie a questo metodo di coltivazione, il lavoro dell'uomo e la biodiversità del territorio coesistono in armonia.

\* "Il metodo di coltivazione Chagusaba di Shizuoka" ha ottenuto il riconoscimento di Patrimonio Agricolo Mondiale (SIPAM) nel 2013.

### Che cos'è il Patrimonio Agricolo Mondiale

Con la denominazione ufficiale di "Sistemi Ingegnosi del Patrimonio Agricolo Mondiale" (SIPAM) si è istituito, nel 2002 (anno 14 dell'era Heisei), un programma che si prefigge l'obiettivo di tutelare e promuovere dinamicamente i metodi di coltivazione tradizionali e la cultura e i paesaggi agricoli ad essi collegati che, a causa della globalizzazione, del degrado ambientale e dell'aumento della popolazione, stanno registrando un forte declino. L'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO), organismo internazionale che aspira a garantire l'equilibrio delle risorse alimentari, si è posto l'obiettivo di consegnare in eredità alle generazioni future non solo l'agricoltura e i territori coltivabili, essenziali a livello mondiale, ma anche l'ecosistema, i paesaggi agricoli, i costumi, la cultura tradizionale ed altri elementi correlati con l'agricoltura.



Metodo di coltivazione  
Chagusaba di Shizuoka  
Patrimonio Agricolo  
Mondiale



Tè di Kakegawa  
e salute



Tè di Kakegawa

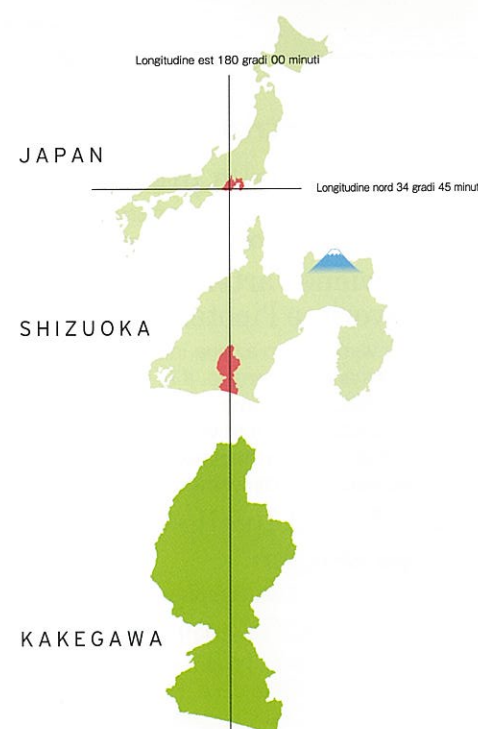
### Provincia di Shizuoka Comune di Kakegawa

Municipio di Kakegawa - Assessorato all'Economia Ambientale - Ufficio per la Promozione del Tè

1-1-1 Nagaya, Comune di Kakegawa, Provincia di Shizuoka 436-8650

TEL: +81-(0)537-21-1216 FAX: +81-(0)537-21-1212

<http://www.city.kakegawa.shizuoka.jp/>



Edizione di marzo 2016

Delizioso e salutare.

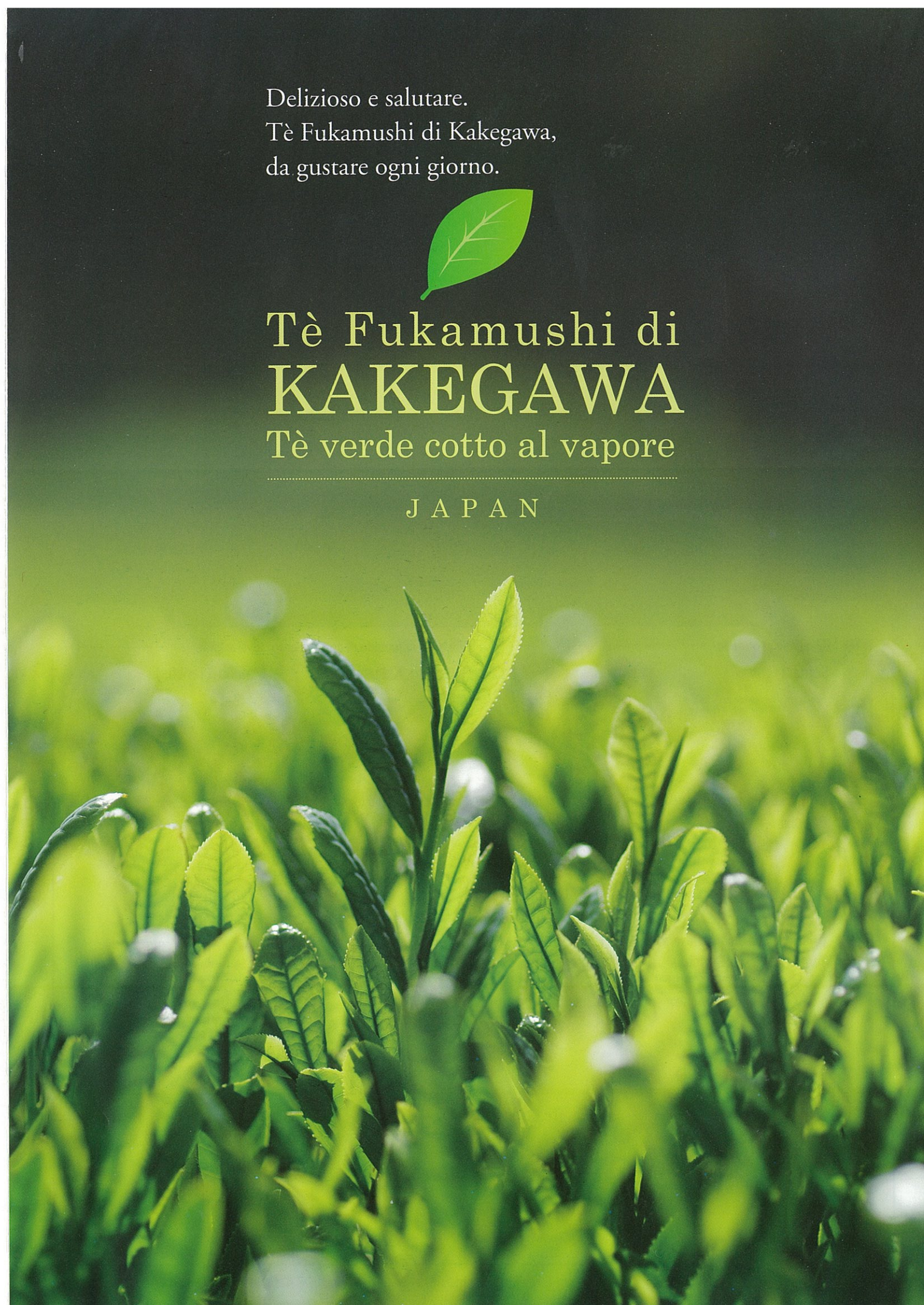
Tè Fukamushi di Kakegawa,  
da gustare ogni giorno.



# Tè Fukamushi di KAKEGAWA

Tè verde cotto al vapore

J A P A N





# La vita di ogni giorno con il tè verde di Kakegawa.

La città di Kakegawa è uno dei principali centri di produzione del tè verde del Giappone e vanta un clima perfetto per la crescita del tè verde ed una natura rigogliosa. Fukamushicha, il tè verde cotto con un trattamento prolungato al vapore è ideale per la qualità delle foglie di tè di Kakegawa.

Apprezzatene l'intenso colore verde ed il sapore naturalmente dolce. Dopo aver goduto pienamente del calore del sole durante la crescita, nella produzione del Fukamushicha le foglie di tè vengono cotte al vapore per un periodo più lungo rispetto al tipico tè verde. Questa cottura al vapore prolungata frammenta ulteriormente le fibre facilitando l'estrazione di ingredienti come il betacarotene, la vitamina E, la clorofilla e cattura inoltre la teanina. Sono noti i suoi effetti sulle malattie associate allo stile di vita.

Introducete il tè Kakegawa con il suo particolare trattamento prolungato al vapore nella vostra dieta di tutti i giorni per assicurarvi una lunga vita in salute proprio come gli abitanti di Kakegawa.

Kakegawa ha la più bassa percentuale di decessi per tumori tra le città con una popolazione superiore a 100.000 abitanti in Giappone. La città spende il 20% in meno della media nazionale in cure mediche per gli anziani. Gli abitanti di Kakegawa che muoiono di malattie cardiache sono il 15% in meno rispetto all'intera area della prefettura di Shizuoka, e il 30% in meno muore di malattie cerebrovascolari.

\*Fonte: Rapporto demografico statistico speciale del Ministero della Sanità e Rapporto del Cancer Policy Information Center del Japan Health and Global Policy Institute

\*Fonte: Studio su Kakegawa (giugno 2009-marzo 2012)  
Progetto commissionato dalla città di Kakegawa al Ministero dell'Agricoltura, Foreste e Pesca

## Classificazione del tè verde e relative caratteristiche

Tè non fermentato (Tè verde)

■ in base al metodo

Sencha

Tè verde comune con foglie cotte a vapore con metodo normale.

Fukamushicha

Tè verde con foglie cotte a vapore per un tempo prolungato per eliminare il gusto amaro.

■ in base al metodo di coltivazione e lavorazione

Gyokuro • Kabusecha

Tè verde di alta qualità ottenuto da piante protette dalla luce diretta del sole e lavorate secondo un metodo speciale.

Matcha (Tencha)

Tè verde in polvere ottenuto da piante protette dalla luce diretta del sole e lavorate con mortaio di pietra.

■ in base al periodo di raccolta

Bancha

Tè verde ottenuto da foglie grandi raccolte dopo il periodo estivo.

■ in base alla forma o alla parte delle foglie usata

Konacha

Tè verde in polvere selezionato nella fase finale del processo.

Mecha

Tè verde ottenuto dai germogli della pianta del tè selezionati nella fase finale del processo.

Kukicha

Tè verde ottenuto dagli steli delle foglie selezionati nella fase finale del processo.

■ in base al metodo di lavorazione

Tamaryokucha (Guricha)

Tè verde leggero le cui foglie sono accartocciate a spirale nella fase finale del processo.

Hojicha

Tè verde aromatico tostato a fuoco alto.

Genmaicha

Tè verde con riso scuro tostato.

※ Qui sopra viene fornita una classificazione generale ed una presentazione di ciascun tipo. Esistono altri tipi di tè e descrizioni diverse in base a varietà, origine dei prodotti, periodo di raccolta, metodi di lavorazione, forma delle foglie, ecc.

Cotto a vapore (metodo giapponese)

Tè non fermentato (Tè verde)

Tamaryokucha

Tè aromatico a foglie accartocciate arrostito in pentola in ferro.

Tè essiccato in forno (Tè cinese)

Tè semi-fermentato

Tè Oolong

Tè aromatico compreso tra il tè verde e il tè nero.

(Ossidato tramite enzima)

Tè fermentato

Tè nero

Tè dal colore arancio-rosso scuro con foglie completamente fermentate.

(Ossidato tramite enzima)

## Ingredienti ed effetti fisiologici del Tè Verde

### Descrizione degli ingredienti e degli effetti fisiologici del Tè Verde

#### Componenti insolubili 70~80%

- **Fibra alimentare (30~40%)**  
⇒ Previene stitichezza, tumore del colon, malattie cardiache, diabete, ecc.
- **Proteina ((glutenina) (24%))**  
⇒ Nutrienti
- **Betacarotene (13~29mg%)**  
⇒ Provitamina A, Antiossidanti, antitumorale, coadiuvante nella prevenzione di malattie cardiache, cataratta, ecc. Rinforzante delle difese immunitarie

#### Componenti solubili 20~30%

- **Catechina (10~18%)**  
⇒ Antiossidante, antimutazione, antitumorale, inibitore della formazione del colesterolo, inibitore dell'aumento della pressione sanguigna.
- **Tannini (0.4%)**  
⇒ Antiossidante, antitumorale
- **Flavonoidi (0.6~0.7%)**  
⇒ Rinforzano le pareti dei capillari, antiossidanti, antitumorali, prevengono le malattie delle arterie coronarie, deodoranti, ecc.
- **Caffeina (3~4%)**  
⇒ Stimolante del sistema nervoso centrale, previene la sonnolenza, cardiotonica, diuretica, stimola il metabolismo
- **Polisaccaridi coniugati (0.6%)**  
⇒ Inibitore dell'aumento della pressione sanguigna
- **Vitamina C (150~250mg%)**  
⇒ Antiscorbuto, antiossidante, inibisce la produzione di nitrosammine, antitumorale, previene raffreddori, antiallergenico, rinforzante del sistema immunitario
- **Vitamina E (25~70mg%)**  
⇒ Antiossidante, inibisce la produzione di nitrosammine, antitumorale, coadiuvante nella prevenzione delle malattie cardiache, cataratta, ecc. Rinforzante delle difese immunitarie
- **Clorofilla (0.6~1.0%)**  
⇒ Antitumorale, antimutazione, antiulcera, deodorante
- **Minerali (insolubili) (2~3%)**
  - **Vitamina B2 (1.4mg%)**  
⇒ Previene le stomatiti angolari, antiossidante
  - **Teanina (0.6~2%)**  
⇒ Ipertensione, coordinamento delle funzioni cerebrali e neurologiche
  - **Acido gamma-amminobutirrico (GABA) (0.1~0.2%)**  
⇒ Ipertensione, neurotrasmettitore inibitorio
  - **Saponina (0.1%)**  
⇒ Antiasmatico, antibatteriale, ipertensione
  - **Componenti aromatici (1~2mg%)**  
⇒ Effetto aromaterapico
  - **Fibra alimentare (pectina) (solubile) (3~6%)**  
⇒ Stimola l'escrezione biliare, riduce il livello del colesterolo
  - **Minerali (3~4%)**  
⇒ Fluoro: previene la carie  
Zinco, manganese, rame e selenio: antiossidante, antitumorale

## Proprietà del tè verde

### Descrizione delle proprietà del tè verde basate sui risultati della ricerca medica

- **Efficace nella prevenzione dei tumori.**  
La catechina del tè verde inibisce in modo molto efficace lo sviluppo di sostanze cancerogene all'interno delle cellule umane.
- **Previene l'arteriosclerosi e l'ictus. Favorisce l'ipertensione.**  
Il tè verde ha un'azione inibitoria delle sostanze che si formano nel sangue. Il tè verde favorisce la crescita dell'HDL, noto come 'colesterolo buono' e previene l'arteriosclerosi. Il tè verde contiene un elevato tasso di acido gamma-amminobutirrico che favorisce l'ipertensione. (Dimostrato dallo studio di Kakegawa)\*
- **Riduce il livello di glucosio nel sangue.**  
I polisaccaridi aiutano a prevenire il diabete.
- **Previene la carie e riduce l'alitosi.**  
La catechina ed il fluoro sono coadiuvanti nella prevenzione della carie. I flavoni favoriscono la riduzione dell'alito cattivo.
- **Combatte l'avvelenamento alimentare.**  
Il potere sterilizzante del tè verde è efficace contro batteri del colera, dissenteria, vibrio parahaemolyticus, batterio E.coli enteropatogeno O-157 e rotavirus.
- **Migliora l'attività intellettuale e la capacità aerobica.**  
La caffeina stimola i centri nervosi nel cervello e migliora l'attività intellettuale e la capacità aerobica. Inoltre, la caffeina è nota per la sua azione cardiotonica, gli effetti diuretici e calma lo spirito.
- **Anti invecchiamento.**  
Il tè verde può inibire la produzione di radicali liberi e di perossido lipidico nel corpo e rallentare l'invecchiamento. Il tè verde è più efficace della vitamina E ed ha un forte effetto inibitorio sulla mutazione e antiossidante.
- **Bellezza e salute.**  
La vitamina C nel tè verde è relativamente resistente al calore e può preservarsi a lungo. Assumere vitamina C in abbondanza accresce la resistenza alle infezioni da virus ed è efficace nella prevenzione di molti tipi di malattie.
- **0 calorie e molti minerali.**  
Il tè verde ha un elevato contenuto alcalino e contiene molti tipi di minerali che impediscono l'acidificazione del corpo umano. Il tè verde è privo di calorie.